A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
I. ÉVFOLYAM
1965.

I.

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
dr. Kálmánchey Zoltán,
Nyíri János,
Paku Ernő,
Raffel Zoltán,
Sós István
dr. Székely Gabriella,
Szuh Csaba

E szám munkatársai: Dr. Bánfalvi József igazgató, Szeged, *Bodó László* OPI főigazgató-helyettes, Budapest, *Burka Endre* OPI tanszékvezető, Budapest, *Makkár Márta* TF adjunktus, Budapest, *Mohás Lívia* tanár, Budapest, *Raffel Zoltán* szakfelügyelő, Budapest, *Solymosi Ottó* tanár, Budapest, *Somorjai László* szakfelügyelő, Hajdúnánás, *dr. Szalai István* sportfőorvos, Pécs, *Sós István* MTS munkatársa, Budapest

E számunk felvételeit Kozák Lajos készítette.

TARTALOM

Bodó László: Beköszöntő 1

Burka Endre: Bevezetés előtt az új gimnáziumi tanterv 2

Raffel Zoltán: Csapatsportjátékok a középiskolákban 6

Makkár Márta: Mivel tölti szabad idejét egy felső tagozatos általános iskolai osztály? 11

Dr. Bánfalvi József: Hogyan segítheti a testi nevelés célkitűzéseit a tanulók szakmai előképzése? 14

Dr. Szalai István: A testnevelés alóli „felmentések" visszatérő orvosi problémái ... 18

Somorjai László: Állandó jellegű gyakorlatok 21

Solymosi Ottó: Segítségadás — képekben ... 23

Mohás Lívia: Testnevelés az érettségi vizsgán 27

TÁJÉKOZTATÓ 29

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekkszámlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára).

65.6949 Egyetemi Nyomda, Budapest.

Beköszöntő

Az újat, a születőt köszönteni, megjelenését üdvözölni szép emberi tulajdonság, különösen akkor, ha vele kapcsolatban igényeink, kívánságaink, követelményeink vannak, s törekvésünk arra irányul, hogy segítsük rendeltetésének betöltésében. Nem hangzott-e el számtalanszor az a határozott kívánság, hogy legyen az iskolai testnevelésnek is önálló folyóirata? Nem éreztük-e sokszor hiányát napi munkánk gyakorlatában? Sokszor örültünk volna egy-egy jó tanácsának, útmutatásának.

Hosszú, több éves vajúdás után a *Testnevelés tanítása* köszönti olvasóit, leendő munkatársait, szerzőit.

A pedagógiai sajtó fejlődésének újabb állomását jelzi a legfiatalabb módszertani folyóirat megjelenése, és ezzel a testnevelő tanárok régi kívánsága teljesült.

Célja alapvetően a pedagógiai, közelebbről a tantárgypedagógiai kulturáltság fejlesztése. Az iskolai testnevelés tanításának nemcsak az a célja, hogy tanítványaik fizikailag jól fejlettek, edzettek, egészségesek legyenek, hogy a tanulók helyzetfelismerő és a kulturált mozgással kapcsolatos feladatmegoldó képességét fejlessze. Feladata az is, hogy kialakítsa és fejlessze a szocialista emberre jellemző erkölcsi tulajdonságokat, az aktív közösségi magatartást, növelje, fokozza az igényt az esztétikus mozgás, a hasznos, felüdülést nyújtó sporttevékenység iránt is. S hogy ezek a feladatok milyen eredménnyel valósulnak meg, az elsősorban és alapvetően a testnevelők felkészültségének minőségétől, tevékenységük tudatosságától, alkalmazott és állandóan fejlődő módszereiktől függ.

Korántsem állíthatjuk, hogy a módszerek korszerűsítése területén mindent megtettünk, hogy házunk táján minden rendben van. Sok még a feladat a testnevelési órák, az iskolai sportfoglalkozások hatékonyabbá tevésében. Kihasználtunk-e minden lehetőséget annak érdekében, hogy a testnevelés sajátos eszközeivel sokoldalúan szolgálja mind a testi, mind az erkölcsi és esztétikai nevelést, hogy az iskolai foglalkozással járó munkaártalmakat kiegyenlítsük adottságaikhoz mérten? Rendben van-e a szénánk a tanulói teljesítmények értékelésének gyakorlatában? S problémáinkat lehetne még hosszasan sorolni!

Módszertani lapunk egyik fő feladata, hogy segítsen eligazodni, s megtalálni a gyakorlat helyes útját ezekben a kérdésekben. Kezdeményeznie, sugallnia kell a módszerek korszerűsítésére irányuló törekvéseket. Szolgálnia kell a korszerű tanterv követelte továbbképzési célkitűzések eredményes és hatékony megvalósítását.

Ahhoz, hogy a folyóirat betöltse funkcióját, nem elegendő a szerkesztő kollektíva elhatározottsága. Szükséges ehhez az is, hogy állandó munkakapcsolat alakuljon ki a testnevelők táborával, hogy a testnevelők igényeikkel kopogtassanak, jelentkezzenek, ötleteikkel segítsék színessé, változatossá tenni a folyóiratot. Csakis a tevékeny munkakapcsolat eredményeként töltheti be funkcióját, s válhat a lap az országos méretű tapasztalatcsere fórumává.

A testnevelők oktató-nevelő munkája kiapadhatatlan forrása az újnak, a korszerűnek. Ifjúságunk iránt érzett felelősségünk hajtóereje a munka hatékonyságának. A folyóiratnak a gyakorlatban jelentkező újat, hatékonyabbat kell észrevennie és felkarolnia, s az eredményre vezetőbbet kell közkinccsé tennie.

A módszertani kultúra fejlődését az segítené leginkább, ha a testnevelők között folyó, sokszor szenvedélyes vita folytatódnék a lap hasábjain. Nem kell különösebben bizonyítani az

érvek és ellenérvek felsorakoztatásának jelentőségét az alkalmazott és alkalmazható módszerek korszerűsödésének tekintetében. Minden pedagógus saját gyakorlatából tudja, hogy egy-egy jól sikerült munkaközösségi foglalkozás, tanácskozás, tantestületi vita mennyi gondolatot ad és érlel meg bennünk, s mennyi indítékot ad az alkalmazásra, ötleteket a megvalósítás folyamatába. A folyóirat hasábjain folyó vita minden testnevelő számára hozzáférhetővé teszi a korszerű, merész kezdeményezések tartalmát, megvalósításuk módszerét.

Folyóiratunk akkor tölti be igazán funkcióját, ha nap mint nap olyan új nevekkel, iskolákkal ismerteti meg olvasótáborát, ahol sokat ígérő kísérletek, kezdeményezések vannak kibontakozóban, elindulóban; ha állandóan rajta tartja a szemét és élénken reagál egy-egy, még csak csírájában levő gondolatra, bátortalan tettre, s meglátja, megláttatja benne az ésszerűt, a reálist, az előrevivőt; ha lesz elég bátorsága ahhoz, hogy éppen az új iránti fogékonysága révén mer magával ragadó, sodró erejű viták mellé állni. Csak így terjednek a hasznos tapasztalatok, csak így lesz a jó tapasztalatoknak vonzó és kényszerítő ereje.

Hisszük, hogy ebben a vonatkozásban is jó munkakapcsolat alakul ki a testnevelők és a folyóirat között.

Meggyőződésünk, hogy a fiatal folyóirat rövid idő alatt felnőttként sorakozik fel laptársai mellé, s vallhatja magáénak olvasótábora rokonszenvét, az aktív támogatásban nyilvánuló megbecsülését.

S még egyszer szeretettel köszönti a lap olvasóit, leendő munkatársait, szerzőit.

BODÓ LÁSZLÓ

BURKA ENDRE

Bevezetés előtt az új gimnáziumi tanterv

Ez év szeptemberében vezetik be a gimnáziumokban az új testnevelési tantervet. A tanterv tervezete az országos vitán vált ismertté, melyhez sok hasznos, módosító javaslat hangzott el. A Tantárgyi Bizottság a javaslatokat gondosan mérlegelte és közülük sokat érvényesített a végleges tantervben. Ez a tanterv a közben elkészült utasítással a II. félév folyamán minden nevelő kezébe kerül, és megkezdődhet az alaposabb ismerkedés.

Többekben talán önkénytelenül vetődik fel a kérdés: miért is kíván alaposabb ismerkedést az új tanterv, hiszen anyagszerűségében nem tér el lényegesen a régitől. Sok esetben a tantervi vitákat is jellemezte az, hogy a javasolt tervezet anyagát összevetették a régivel, és a véleményeket is ehhez képest fogalmazták meg. Ezt nem azért mondjuk, mintha ez hiba lett volna. Nem volt hiba, de kár, hogy sok esetben *csak ez* történt.

A testnevelés mozgásanyaga többé-kevésbé kialakultnak tekinthető. Hogy a torna, az atlétika, a sportjátékok alkotják a tantervek gerincét, nem véletlen. Ezek a testgyakorlati ágak le nem becsülhető elméleti megfontolások és gyakorlati tapasztalatok alapján kaptak helyet a testnevelésben. Ehhez képest merően mást, meglepően újat alkotni aligha lehetséges. Ezért nem jogos egészen *csak anyagszerűségében* keresni az új tanterv újdonságait.

Tapasztalatból tudjuk azonban, nem egészen mindegy, hogy milyen célkitűzéssel tanítjuk ugyanazt az anyagot. Nem mindegy, hogy *mit tartunk szem előtt, mire törekszünk,* amikor a testgyakorlatokat végeztetjük. Ha így lenne, azonos módon kellene ezt tennünk akár iskolai testnevelésről, akár sport-

köri edzésről van szó. Más szóval: ugyanaz az anyag más-más összefüggésben is feldolgozható. Közelebb kerülünk a tantervi reform lényegéhez, ha a változásokat itt keressük. S most nem azt akarjuk mondani, hogy az új tanterv koncepciója a régi teljes tagadása. Természetes, hogy nem változott meg minden, ami a réginek jellemzője volt. De azt is tudomásul kell vennünk, hogy néhány vonatkozásban jelentősen tovább kell lépnünk.

Az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei mélyrehatóan elemezték kultúrforradalmunk helyzetét és megjelölték a továbbfejlődés irányát. Ezeket konkretizálták a testnevelés és sportmozgalom helyzetét elemző tézisek s ezeknek a megvalósítását segíti elő az oktatásügy vonalán az iskolareform. Ezek a nagy fontosságú dokumentumok képezték az alapot a testnevelési tantervek koncepciójának kialakításában is. Ez azt jelentette, hogy sok mindent meg kellett tartani, ami a korábbi tantervekben helyes törekvés volt, de múlhatatlanul szükséges több vonatkozásban is korszerűsíteni a tantárgy tartalmát, irányultságát. A következőkben a gimnáziumi tantervnek elsősorban azokra a vonásaira szeretnénk rámutatni, amelyek éppen a változások elérését célozzák a tanítás gyakorlatában.

Az új és a régi tantervnek már csupán mechanikus összevetése is mutatja, hogy *egészében csökkent a tanítási anyag mennyisége.* Ez mindenekelőtt a képzés, a készség és képességfejlesztés szempontjából kedvező. A tanárnak — egyébként átlagosan kedvező körülményeket figyelembe véve — módjában van huzamosabban, alaposabban gyakoroltatni, nem sürgeti a továbbhaladást a tananyag mennyisége. De nemcsak a tananyag mennyiségének a csökkenése teszi lehetővé a jobb képzési eredmények elérését, hanem az a körülmény is, hogy sok esetben a tanterv lehetőséget nyújt *a tanulóknak is* a választásra. A tanulók az egyéniségüknek, alkatuknak megfelelőbb mozgásformát sajátíthatják el, és ez a könnyítés újabb időt szabadít fel a készség- és képességfejlesztés számára.

Ez utóbbi jelenség már egy másik lényeges vonására utal a tantervnek, nevezetesen a tanterv *gyakorlatiasabb* voltára. A gyakorlathoz, az élethez való minél nagyobb közelség megvalósítása nagyon fontos jellemzője a tantervnek, s ezzel érdemes részletesebben is foglalkozni.

Ez a törekvés már a tanterv szerkezetében is kifejezésre jut azzal, hogy a tanítás anyagának belső arányai bizonyos reális és szükséges határok között a helyi körülményektől függően alakíthatók. Hogy egy adott gimnáziumban az alaptantervhez a kiegészítő tantervből mely testgyakorlati ág anyagát dolgozzák fel, mindenekelőtt attól függ, hogy az iskolának milyen a létesítménybeli, felszerelésbeli ellátottsága, és milyen sportágak művelésére nyílik majd lehetősége a tanulóknak az iskola elvégzése után. A tanterv tehát nem ad korlátlan szabad kezet a választási lehetőségek tekintetében (ezt különben sem lehetne életszerűnek mondani!), csupán a rugalmas kezelést teszi lehetővé. A választás szempontjait együttesen kell figyelembe venni; bármilyen kedvező lehetősége lenne ugyanis a tanulóknak az iskola után a labdarúgásra, nem lenne értelmes magasabb színvonalra törekedni, ha tanításához az iskolának nincs módjában megfelelő méretű pályát használni. De érvényes fordítva is. Legyenek bár az iskolának bármilyen jó lehetőségei a torna magas szintű tanítására, nincs értelme ennek, ha a tanulóknak nem áll módjában a testgyakorlati ág művelése az iskola után. *A választási lehetőségekkel a realitásokra való tekintettel kell tehát élni.*

A gyakorlatiasságra való törekvés másik megnyilvánulása a tantervben az, hogy *a tanulók valóban alkalmazható ismeretekre, készségekre tegyenek szert.* Ebben az összefüggésben nemcsak arra kell gondolnunk, hogy pl. a felugrásos kapura lövéssel valóban képes is legyen gólt elérni a tanuló. *Ezt is* értenünk kell rajta, de ennél sokkal szélesebben is szükséges értelmeznünk.

Értelmeznünk kell ezt a súlylökés vonatkozásában pl. úgy is, hogy a tanulók ismerjék fel a szer gyorsításának a tényét, tanulják meg és váljanak készségükké azok a technikai megoldások, amelyekkel ez a feladat megvalósul, (a kar lökésszerű nyújtása, a váll fordítása, a hátulról történő indítás stb.). Ez ad

ugyanis lehetőséget arra, hogy a súlylökő technika ne egyszerűen a tanár javító utasításai következtében tökéletesedjék, hanem mindenekelőtt *az ismeretek tudatos alkalmazása útján.* De jelenti az alkalmazhatóság azt is, hogy ezt az összefüggést ismerve képesek legyenek ezt a gerelyhajításban, a diszkoszvetésben is felismerni és alkalmazni a dobás sajátosságának megfelelően. Egy másik vonatkozásban: ismerjék meg a tanulók a talajtorna gyakorlatelemek variálásának elveit s ezt képesek legyenek alkalmazni más szereken is, sőt — amennyiben erre a lehetőségek megteremthetők — alkalmazzák pl. a műkorcsolyázásban is. És mindezeken felül ismerjék ennek jelentőségét a gyakorlatelemek összekapcsolásában (gyakorlatszerkesztésben) és a gyakorlatelemek — és ezek révén a gyakorlat — nehézségi fokára gyakorolt befolyásában. Tegyenek továbbá szert *ismereteik alkalmazása útján* a gyakorlatkapcsolás készségére esetleg ismét ne csak a tornában, hanem a műkorcsolyázásban is. Lényegében hasonló lehetőségek vannak a labdajátékokban is (a helyezkedés, az emberfogásos és a területvédekezés elveinek és az ellenük való játék elveinek a hasonlósága a labdajátékokban).

De értelmeznünk kell a gyakorlatiasság elvét úgy is, hogy a tanulók *az élet által produkált mozgásfeladatok megoldásában is képesek legyenek ismereteiket, készségeiket felhasználni.* Helyes, ha a tanulók képesek gazdaságosan magasat ugorni. De ez csak akkor válik alkalmazható tudássá, ha a magasugrásban megismerkednek az elrugaszkodás, a lendítés jelentőségével, ha képessé válnak a felugrásban szerzett erővel tudatosan gazdálkodni és ezeket az ismereteiket és készségeiket minden más ugrásfeladatban is tudatosan és eredményesen alkalmazzák.

Ezeknek a feladatoknak az eredményes megoldását a tanterv azzal igyekszik biztosítani, hogy mellőzve az ugrástechnika részletes *leírását,* mindenekelőtt azokat az *összefüggéseket, szabályokat, elveket* — és ezek érvényesülését közvetlenül szolgáló technikai és taktikai mozzanatokat — helyezi előtérbe, amelyek az adott testgyakorlati ágban leginkább biztosítják *ezt* a gyakorlatias irányultságot. Ez a régi és az új tanterv szövegezésének összehasonlításából azonnal kiviláglik. Ezzel a tanterv — csökkentett mennyiségű anyag ellenére is — *a képzettség minőségének a növelését sürgeti.* Aligha vitatható, hogy ennek a minőségi követelménynek mind a tanulók öntevékeny sportolása, mind pedig az élet egyéb követelményei szempontjából nagy jelentősége van. Az ilyenfajta képzettség ad ugyanis lehetőséget arra, hogy a tanuló a különböző — akár az iskolai testnevelésben nem is tanult — sportágak lényegét gyorsan felismerje, képes legyen a sajátos feladatokban gyorsan eligazodni és — fejlett készségei és képességei birtokában — azokat viszonylag nem hosszú idő alatt eredményesen művelni is.

Ez a fajta képzettség azonban nem érhető el akkor, ha a tanítás anyagának az elsajátításában nem érvényesül maximális mértékben a *tanulók tudatos aktivitása.* Aligha képzelhető el, hogy a tanulók aktív tudás birtokába jussanak anélkül, hogy az ismeretszerzés és alkalmazás aktív közreműködésük mellett realizálódjon az oktatás folyamatában. Ennek tulajdonítható az a hangsúly, amelyet az oktatási reform megvalósítása során a tanulók aktivizálását leginkább előmozdító oktatási módszerek kapnak. De ugyanakkor arra is fel kell hívnunk a figyelmet, hogy ez nem csupán a módszerek kérdése. Tantervileg is biztosítani kell a feltételeket ahhoz, hogy a tanulók aktivitása az oktatási folyamatban megvalósulhasson. Mindenekelőtt a *tudatosság egy meghatározott színvonalára van szükség.* Nem érhetünk el *teljes* aktivitást azzal, ha a tanulókat sűrűn cselekedtetjük ugyan, de értelmi erőiket, gondolkodásukat nem mozgósítjuk. Ez különös súllyal esik latba az elvont gondolkodásra érett, hajlamos és azt igénylő gimnáziumi tanulók esetében. Lehet-e aktivizáló feladat egy összefüggő tornagyakorlat besulykolása egy ilyen tanuló számára anélkül, hogy annak lényegét, értelmét ismerné. Tévedés ne essék: itt most nem általában a testnevelés, a sportolás, a testmozgás szükségességének a belátására gondolunk, hanem konkrétan az összefüggő gyakorlatok lényegének az ismeretére. Ez szükségképpen azt kívánja meg, hogy ezekbe

a tanulókat „beavassuk". Ezt szolgálja az, hogy a tanterv következetesen kiemeli a tanulókkal megismertetendő összefüggéseket, szabályokat. Ezzel párhuzamosan az aktivitás viszont kiemeli annak szükségességét, hogy ezeknek az ismereteknek a birtokába a tanulók ne a tanár egyszerű közlése útján jussanak, ne csak tudomásul vegyék ezeket, hanem aktívan sajátítsák el, és önálló alkalmazásukban jártasságokra, készségekre tegyenek szert. Vagy talán nem maradandóbb (és tegyük hozzá: hasznosabb), ha a kitámasztás—lendítés—elrugaszkodás összefüggését a tanulók — tanár által szervezett módon ugyan, de — saját tapasztalataik útján maguk állapítják meg és alkalmazzák a legkülönbözőbb ugrásfeladatokban? Talán annyira azonos módon zajlik le a különböző meredekségű, egy és páros lábbal történő felugrásokban, hogy szükségtelen lenne erre figyelmet fordítani? Nyilvánvalóan nem. Az elv, az összefüggés értelemszerűen azonos, de alkalmazása, érvényesítése jelentős különbségeket mutat. Nem érhető-e így könnyebben el, hogy a tanulók felugrása valóban eredményes, teljesítményképes legyen, hogy ne csak emelje a lábát, a karját a tanuló a felugráskor, hanem lendítsen is velük? Nyilvánvaló, hogy a teljesítményképes, sokoldalúan kamatoztatható tudást a tanulók csak tudatos, aktív tevékenység útján sajátíthatják el.

A tanulók efajta aktivitására szükség van a sporttevékenységben és általában az életben is. A mozgástapasztalatok elemzésének a készsége, a lényeges összefüggések önálló meglátására való képesség, a feladatok önálló megoldásához szükséges készségek, képességek az élet minden területén hasznosak.

A tanterv szelleme, de az utasítás szavakban is kifejezésre juttatja a *tanulók önálló, alkotó jellegű munkájának* fontosságát. Gondosan kell ezért a jövőben elemeznünk a tantervet abból a szempontból, hogy kihasználjunk minden lehetőséget az önálló munka fokozására. Ennek mind az ismeretszerzésben, mind az alkalmazásban meg kell nyilvánulnia. Lehetőséget kell adnunk tanítványainknak arra, hogy sokoldalúan kibontakoztathassák képességeiket. Az említett lehetőségek kiaknázásán túl ennek megvalósulását célozza az utasításnak az az intézkedése, mely a jobb képességű tanulók számára lehetőséget nyújt a tanterv által megszabott anyagkeret túllépésére. Ezzel megnyitja a nevelő számára annak lehetőségét, hogy az átlagon felüli képességű tanulókat képességeiknek megfelelő anyaggal foglalkoztathassa.

Úgy gondoljuk, szükségtelen hangoztatni ezekután, hogy a testnevelésben folyó oktató munkának szükségszerűen azokba a feladatokba kell torkollnia, amelyeket az MSZMP művelődéspolitikai irányelveinek a testnevelési és sportmozgalomban való alkalmazásáról kiadott tézisek az iskolai testnevelés számára megszabnak. A tanulók sokoldalú és minőségileg magas színvonalú képzésének el kell vezetnie a tanulók egészségének, edzettségének, teherbíró képességének a növekedéséhez, biztosítania kell azt a képzettségi szintet, mely kielégítő alapul szolgálhat az iskola utáni, felnőttkori sportoláshoz is. Mindezen túl szükség van arra, hogy a tanulókat *érzelmileg is sokoldalúan kössük a testneveléshez, a sportoláshoz.* Tudomásul kell azonban vennünk, hogy a sportolás megkedveltetése, a hozzá való pozitív érzelmi viszony kialakítása nem egyszerűen hangulatkeltés kérdése. Tartós érzelmi viszony csak úgy alakítható ki, ha érdekesen, vonzóan tanítunk, ha sikerül a tanulókkal a tanított sportágakat sokrétűen, érdekesen megismertetni. A tanulókat nem elég meggyőzni a sportolás fontosságáról, hanem arra is törekedni kell, hogy észrevétessük, megízleltessük a sportolás örömét, szórakoztató voltát. Ha sikerül a tanulókban érdeklődést kelteni a különböző testgyakorlati ágak olykor nem is egyszerű problémái iránt, sikerül mozgósítani őket a feladatok megoldására és mindehhez hozzá tudjuk kapcsolni a sporttevékenység rendszeres végzésének, a munka sikerének az élményét, akkor nagyon jelentős lépést teszünk meg az oktatási reform megvalósításának útján. Mindez azonban csak a tanórai testnevelés és a tanórán kívüli sporttevékenység legszorosabb kapcsolata révén valósítható meg teljesértékűen. Ezt a szoros kapcsolatot nevelő munkánk egészében állandóan szem előtt kell tartanunk.

RAFFEL ZOLTÁN

Csapatsportjátékok a középiskolákban

I. rész

A csapatsportjátékok (kosár-, kézi-, röplabda) oktatása nagy osztálylétszámok mellett nem könnyű feladat. Különösen nehéz probléma mindhárom csapatsportjáték kötelező oktatása. E nehézségekre, problémákra szeretnék rámutatni. Bár e cikk a jelenleg érvényben levő tantervet veszi alapul, a megállapítások egy része azonban vonatkoztatható az új tanévben életbe lépő új gimnáziumi tantervre is. A cikk most megjelenő első része a csapatsportjátékok oktatásában felmerülő általános jellegű kérdések egy részét öleli fel, nem is akar a teljességre törekedni. A cikkel kapcsolatos esetleges észrevételek már adhatják a teljességet, a további közlemények pedig az egyes labdajátékok tanításának mélyrehatóbb, részletesebb módszertani kérdéseivel foglalkoznak, illetve ezen tapasztalatok összefoglalása után az új tanterv csapatsportjáték anyagának feldolgozásával.

A jelenleg érvényben levő középiskolai tanterv három csapatsportjáték elsajátítását írja elő (kosárlabda, kézilabda, röplabda). A kosárlabda mind a négy osztályban, a kézilabda az első és második, a röplabda a harmadik és negyedik osztályban tantervi anyag. A labdajátékok természeténél fogva a megtanítandó anyag technikai és taktikai követelményekre oszlik. Mindhárom labdajátéknál fellelhetők azok a technikai és taktikai különbözőségek, amelyek a labdajáték jellegzetességét megadják. Ezek a *különbözőségek ugyanazon osztályban párhuzamos oktatás mellett nemegyszer zavarólag hatnak.* Fokozza ezt a nehézséget különösen az I. osztályokban a kosárlabda és a kézilabda tanításában, hogy az általános iskolák tantervi anyagában szereplő kézilabdajáték bizonyos alapokat ad, s a kosárlabda tanítására az „áthangolás" a kötöttebb szabályok miatt igen nehezen sikerül, az előképzettség zavaróan hat. Ugyanez állapítható meg a röplabda III. osztályban történő megkezdésére is.

Vizsgáljuk meg, melyek azok a nehézségek, amelyeket meg kell oldanunk, hogy a tantervben meghatározott ez irányú jártasságok és készségek kialakítása, valamint a tanult mozgások alkalmazása elérhető legyen.

Az egyes labdajátékok részletesebb vizsgálata előtt szükséges néhány elv és általános probléma megemlítése.

A játékoknak régebben fő szerepe a felüdülés és szórakozás volt. Ezért is tartalmaztak a régebbi tantervek játékanyagukban nagyrészt úgynevezett iskolai játékokat. A küzdő csapatsportjátékok előtérbe kerülését a tanulók magasabb szintű játékigénye, a küzdő csapatsportjátékoknak az iskolai játékokkal szemben megállapítható nagyobb értéke indokolta, amely a fizikai képességek és az akarati—erkölcsi tulajdonságok fejlesztésében játszott szerepével mérhető le.

Bizonyítja ezt már az általános iskolás korú tanulóknál egy-két iskolai játék iránti érdeklődés és ragaszkodás, amely állandó és meg nem unt űzésükben nyilvánul meg. Ilyen játék pl. az ún. Partizán, amely a csapat tagjainak az egyszerű játékokhoz képest magasabb szintű együttműködését, a kézilabdajáték alapvető technikai elemeinek az alkalmazását kívánja meg (labdavezetés, erősen meglőtt labda elfogása, egykezes felső dobás stb.). Ez, és ehhez hasonló játékok a kézilabda előkészítését szolgálják, tehát mindenképpen magasabb szintűek, mint pl. a sorversenyek, váltóversenyek, még ha azok egyes labdatechnikai elemek begyakorlását célozzák is. Az általános iskola 7., de különösen a 8. osztályában a tanulók játékigénye mindinkább a kézilabda felé fordul.

A küzdő csapatsportjátékoknak a középiskolákban való rendszeres és tervszerű tanítása kezdő fokon megkívánja azon iskolai játékok alkalmazását is, amelyek lehetővé teszik a megtanult ill. oktatott technikai elemeknek a csapatsportjátékokban felhasználható módon való begyakorlását. Ilyen játék pl. a Pontszerző, Ötletjáték.

Az egyes labdajátékok megfelelő szinten történő megtanításához nélkülözhetetlen a játékot meghatározó alapvető technikai ele-

mek beidegeztetése. Itt azonban már találkozunk a csapatsportjátékok egyik buktatójával. *Az egyes technikai elemek végnélküli gyakoroltatása a tanulók számára unottá teszi magát a játékot, nem jelent tehát egyúttal felüdülést, szórakozást.* Pedig mindenképpen arra kell törekednünk, hogy a tanulók a játékot meghatározó technikai és taktikai elemek birtokába jussanak, de ugyanakkor a játék örömélményt is nyújtson számukra.

A technikai elemek külön, önálló gyakoroltatásáról — ha az már a jártasság alapfokát elérte — *rögtön térjünk át ezeknek változó körülmények közötti alkalmazására* (váltóversenyekben, előkészítő játékokban) és magára a játékra is. A gyakorlat azt mutatja, hogy *a tanulók a külön begyakorolt technikai elemeket igen nehezen tudják játék közben alkalmazni.* Játék közben ugyanis nem tudnak a kérdéses technikai elem helyes végrehajtására koncentrálni, hiszen a játékban összehangolt munkát kell végezniük a csapat többi tagjával, melyet még nehezít az, hogy az ellenfél csapatának tagjai igyekeznek ezt megakadályozni. A technikai elemek játék közbeni begyakorlásának szükségessége természetesen nem zárja ki azt, hogy a technikai elemek csapatfoglalkozás keretében más testgyakorlati ág (atlétika, torna) anyaga mellett állandó gyakorlási anyagként sorra kerüljenek (vegyes jellegű óra).

A technikai elemek tanításában nem szabad az aprólékos felbontásra törekedni. Türelmesnek kell lennünk és szem előtt kell tartanunk, hogy a technikai és taktikai ismeretek elsajátítása csak hosszabb idő alatt lehetséges, nem szabad tehát egy-két óra, esetleg egy-két hét vagy hónap alatt túlzott eredményt várnunk.

Ezek figyelembevételével talán a tanterv játékanyagában is lehetne bizonyos anyagátcsoportosítást végeznünk a következőkben:

Kosárlabda: Az I. osztály legmagasabb technikai követelménye: bal láb kilépéssel, egyszeri labdaleütéssel fektetett dobás (egy lépéssel). A fektetett dobás egy lépéssel játékban alig kerül alkalmazásra, s nem is segíti elő e fontos dobásmód folyamatos, egybefüggő beidegzését. A II. osztály anyagában szerepel a teljes dobásforma: fektetett dobás egyszeri labdaleütéssel, labdavezetésből, átadásból. A dobást maga a tanterv is indokolatlanul részeire bontja.

Kézilabda: Az I. osztály legmagasabb technikai követelménye: egykezes felső dobás kapura átfutásból, feladással. E dobásforma gyakorlása (lendületből történik!) szinte kívánja a dobás felugrással történő befejezését. Ez a dobás azonban csak a II. osztály anyagában szerepel.

Röplabda: A III. osztály legmagasabb technikai követelménye: alapérintés előre, hátra és oldalt lezárással. A IV. osztály anyagában szereplő feladás — leütés közül a feladás tulajdonképpen az alapérintés magas ívű végrehajtását jelenti.

A labdajátékok eredményes tanítása a magas osztálylétszámok (30—50 tanuló) — a játék kötött létszáma (kosárlabdában 5, kézilabdában 7, röplabdában 6 tanuló) — az iskolák minimális pályaadottságai (kis tornatermek, minimális pályalétesítési lehetőség az udvaron — egy labdajáték számára egy pálya, az is legtöbbször kombinált pálya — ugyanabban az időszakban egy másik testgyakorlati ág (atlétika, torna) anyagának a tanítása miatt igen nagy nehézségekbe ütközik. *Az iskolai testnevelési órákon egy-egy sportágat tömegekkel kell megismertetni,* amelyben a tanulók különböző képességekkel rendelkeznek. A tanítás ütemét, a haladást sohasem a sportág követelményeihez kell szabni, hanem megfordítva: *a tanítás ütemét, a haladás mértékét mindig egy-egy osztály átlaga szabja meg.* Ezért tapasztalható az, hogy azonos korosztályon belül a tantervi követelmények esetleges minimális előírásai mellett is egy-egy osztály színvonala alacsonyabb, vagy magasabb.

Az oktatásban tehát mindenáron a tömegoktatás módszereit kell alkalmazni, mind technikai, mind taktikai követelmények vonatkozásában.

A technikai követelmények terén — külön önálló, nem játékban való gyakoroltatás esetén — különösebb nehézség nem merül fel, ha

a) elegendő labda (két tanulóra egy labda reális),

b) elegendő gyakorlóhely (több palánk, röplabdaháló, több kapu — esetleg falra festve is) áll rendelkezésre,

c) az óra fő részében a labdák és gyakorlóhelyek számától függően csapatfoglalkozásra törekszünk.

Taktikai követelmények megtanításában a kezdeti fokon tömegoktatást is tudunk alkalmazni azzal, hogy:

a) előkészítő játékokban, különböző versengésekben minimális szabállyal (pl. 1 lépésszabály stb.) nemegy esetben az egész osztályt tudjuk foglalkoztatni (Pontszerző, Tartsd a levegőben!),

b) a játék kezdeti stádiumában magasabb létszámú csapatokat foglalkoztatunk. Legtöbbször azonban így is csak az osztály fele foglalkoztatható, maximálisan 20 tanuló mindhárom csapatsportágban.

c) A következő fokon kosár- és kézilabdában az egykosaras ill. egykapus játék esetén az előírt csapatlétszám tartásával az osztálynak szintén csak egy része vesz részt. (Röplabdában ez a megoldás nem alkalmazható).

A teljes játéknál a tömegoktatás módszere már nem alkalmazható, s ilyenkor a feladat megoldása megköveteli — bizony nem egy esetben, hanem többször is — kétrészes óra, ún. tiszta jellegű óra tartását (rövid, specifikus bemelegítés után a fő részben 4—6 csapatban játék). Szerencsés megoldásnak lehet nevezni, ha az udvaron a nem játszó csapatok más jellegű gyakoroltatással (atlétikai mozgásanyag, vagy labdatechnikai elemek gyakorlásával) foglalkoztathatók. A tanítás bizonyos fokán azonban az is szükséges, hogy a nem játszó csapatok a játékot figyelemmel kísérjék.

A labdajátékok eredményes tanításának további alapfeltételeként kell beszélni a tervezésről, az atlétikai és torna jellegű anyag mellett történő tanmeneti feldolgozásáról is. Az anyagelosztás lényeges szempontjai:

a) az iskola tárgyi adottságai,

b) a többi tantervi anyaghoz való kapcsolhatóság,

c) az általános iskolából felkerülő tanulók előképzettsége,

d) a csapatsportjátékok egymáshoz való kapcsolhatóságának mértéke és differenciálhatósága.

E szempontok együttes érvényesítése sok esetben természetesen nem lehetséges, és többek között ennek a következménye — a következő részben elmondandókon kívül — hogy iskoláink nem érnek el azonos szintet a három csapatsportjátékban, bár a tanterv technikai és taktikai követelményei minden középiskola számára kötelezőek.

A fenti szempontok közül kettő állandóan javuló változást mutat. Részben az iskolák tárgyi adottságainak (sportudvarok, pályák, tornatermek építése), a felszerelések (labdák, palánkok, kapuk, röplabdafelszerelés) számának növekedése miatt, részben az általános iskolából felkerülő tanulók kézilabda tudásának javulása következtében.

A másik két szempont a testgyakorlati ágak természete miatt állandó jellegű. Bizonyos változás többnyire csak szabálymódosítás következményeként jelentkezik, ami a technikai és taktikai követelményekben is módosulást eredményezhet. E két szempontból csak néhány lényegesebb mozzanatot szükséges most megemlíteni, részletes elemzésükre a későbbiek folyamán még visszatérünk.

A kosárlabda és a kézilabda jelentős atlétikai jellegű előképzettséget igényel: a gyors indulásokhoz fejlett rajtkészségre van szükség a fektetett dobás, a felugrásos dobás igényli az egy lábról való elugrás jártasságát, amely főként a távol- és magasugrásban szerezhető meg (ez esetben gyakran az ugróláb is azonos) stb. Röplabdában is hasonló igénnyel találkozunk, bár itt a leütéshez való felugrás, a légikosár, az alapérintés felugrással *inkább a tornaugrásokhoz hasonlóan páros lábról történik.* E szempontok tanmeneti feldolgozásánál azt jelentené, — persze erre nem mindig van mód, más szempontok sem mindig engedik meg — hogy *a röplabdát inkább a torna anyagával, a kosár- és kézilabdát az atlétika anyagával kapcsoljuk.*

A csapatsportjátékok egymáshoz való kapcsolhatósága ill. differenciálhatósága szempontjából a tanterv szerencsésen és jól adja meg, az osztályokra való bontást. Az I. és II. osztályban a kosár- és kézilabda szerepel, a III. és IV. osztályban pedig a már két éven

át tanított és megfelelő szintet mutató kosárlabda mellett a röplabda tanítását írja elő.

E kapcsolhatóság szempontjából figyelembe kell venni, hogy a kosár- és kézilabda alapvető technikai elemei (labdaátadások, labdavezetés stb.) és taktikai követelményei (emberfogásos, és területvédelem) sok azonosságot mutatnak, magasabb játékszinten azonban a játék jellegzetes technikai elemei (lépésszabály, megállás, megindulás, kosárra dobás, ill. kapura lövés kettő ill. három lépéssel) és taktikai követelményei (emberfogás esetében a védővonal, a védőtávolság, a testtel való akadályozás) már igen lényeges eltérést mutatnak. (Ezen kapcsolási problémák részletesebb kifejtésére a továbbiakban ugyancsak visszatérek.)

A tanmeneti feldolgozás számára a tananyagnak időszakokra, a másik két testgyakorlati ághoz való kapcsolására a már előzőkben említett szempontok figyelembevételével az alábbi megoldás is javasolható:

I. osztályban: Az általános iskolai kézilabdaanyag feleleventése céljából praktikus az atlétika mellett, az őszi időszakban — szeptember, október, november első fele — 18—20 óra kézilabdát tervezni.

A téli időszakban a torna mellett — november második fele, december, január, február, március — 28—30 óra kosárlabda szerepeljen. Erre több időt kell fordítanunk folyamatosan, mert az általános iskolából felkerülő tanulók számára teljesen új anyagként kell tanítani. A tavaszi időszakban — április, május — az atlétika mellett 16 órában ismét kézilabda szerepeljen. Az órák nagy részében játék legyen taktikai követelménnyel (pl. emberfogás).

Ez a beosztás természetesen megfelelő tornaterem mel, szabadtéri létesítménnyel rendelkező iskolák esetében célszerű.

Tornaterem nélküli, ill. szükség tornateremmel és szabadtéri létesítménnyel rendelkező iskoláknál a beosztást ajánlatos úgy elkészíteni, hogy az őszi időszakban kézilabda, tavaszi időszakban kosárlabda legyen. A téli időszakban azonban a kosárlabda előkészítése érdekében igyekezzünk azokat az elemeket megtanítani, amelyek igénytelenebb feltételek mellett is végrehajthatók (lábmunka, hármasütem, egyszerű labdakezelések stb.)

II. osztályban: A tananyag beosztása lehet hasonló az I. osztályéhoz, azzal a megszorítással, hogy a kézilabdára rendelkezésre

álló idő nagy részét (kb. 75%-át) a játék töltse ki. A kosárlabdára fordítható idő 50%-a is játék legyen!

III. osztályban: A röplabda új anyagként az I. osztály kosárlabda anyagához hasonlóan a téli időszakban a tornával együtt tervezhető. A kosárlabda az őszi és tavaszi időszakban 75%-ban játék legyen.

IV. osztályban: Őszi időszakban a kosárlabda csak játék legyen, a röplabda a téli időszakban 75%-ban játék, a tavaszi időszakban — áprilisban — mind a kosár mind a röplabda csak játék legyen.

A csapatjátékok megfelelő szintű oktatása szempontjából a testnevelő tanár személye nem lényegtelen, sőt — szabadjon úgy kifejezni — elsőrendű feltétel. Joggal merülhet fel az az ellenvetés, hogy ugyanilyen meghatározó jelentőségű a többi tantervi anyag oktatásában is. Ez természetesen nem tagadható. Hogy mégis ki kell itt emelni ennek jelentőségét, indokolja az a tény, hogy az iskoláknál a színvonal tekintetében a legnagyobb eltérés a tornával és az atlétikával szemben a labdajátékokban tapasztalható. A tanár szakmai rátermettsége mellett természetesen a tárgyi feltételeket is figyelembe kell venni. Ezenkívül azt is le kell szögezni, hogy a csapatsportjátékok között általánosságban is nagy különbség van. *Legmagasabb színvonalon a kosárlabda mozog, középen foglal helyet a kézilabda, a leggyengébb eredmények a röplabdában tapasztalhatók.* Igazolja ezt, hogy Budapesten a középiskolás bajnokságokban induló csapatok száma is ennek megfelelően alakult a csapatsportjátékokban. Talán nem túlzás állítani, hogy ez a körülmény kissé visszaüt a tanításra is, hisz pl. a röplabda is előírt tantervi anyag, s a tárgyi feltételeket tekintve sem rosszabb a kosárlabdánál, hiszen ahol kosárlabdára alkalmas terület van, az pályaméret szempontjából a röplabdának is megfelel. Az egyes csapatsportjátékon belül is lehet természetesen eltéréseket találni, ami valószínűleg a tanár jobb, eredményesebb módszereinek, a tanulók esetlegesen jobb képességeinek (évenként ez is változhat) és nagyobb érdeklődésének tulajdoníthatók.

Nem érdektelen ezeknek az eltéréseknek és hiányosságoknak az okaira rámutatnunk. Középiskolában tanító tanárkollégáink szakmai képzettsége (TF, PF stb. végzettség) nem egységes. Voltak olyan évfolyamok, ahol a játék főként csak az iskolai játékot jelentette. A csapatsportágak mentek át a legnagyobb fejlődésen, s ez a tanárképzésben is érezhető volt. A csapatsportjátékok csak a felszabadulás után kaptak nagyobb terjedelmet a tanárképzés programjában. De nehéz volt a gyakorlótanárnak is a három csapatsportjáték fejlődését állandóan figyelemmel kísérni, különösen akkor, ha érdeklődési körében nem is a labdajátékok voltak.

Tanárképzésünk időszakonként a gyakorlati követelményekben egyoldalú volt. Közismert, hogy jó tornász tanárok labdajátékokban gyakran megközelítő gyakorlati felkészültséget sem mutatnak, s ez megfordítva is érvényes. E tanárainkon kívül eső okok miatt fennálló szakmai—tudásbeli differenciákon túl növelte a nehézségeket az is, hogy a felszabadulás utáni tanterveink a labdajátékok anyagában is túlzott követelményeket támasztottak, mind a tanulókkal, mind a tanárokkal szemben. (Ezért is szerencsés az új gimnáziumi tanterv, amely az iskola adottságait, a tanár szakmai felkészültségét alapul véve választási lehetőséget nyújt.)

Felhívás!

Kérjük Olvasóinkat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék meg a szerkesztőség címére (Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21.) — A papírlapnak csak egyik oldalára, kettes sortávolsággal írjanak. Egy-egy oldalra 30 sort gépeljenek. A sor hossza 66 betűhely. A cikkek terjedelme legfeljebb 6—8 gépelt oldal lehet. A rajzokat, táblázatokat, fényképeket külön lapon, megfelelő ábraszöveggel (aláírással) ellátva küldjék be.

MAKKÁR MÁRTA

Mivel tölti szabad idejét egy felsőtagozatos általános iskolai osztály?

Egyik gyakorló általános iskolánk 5.b vegyes osztályában a tanulókról különböző adatokat vettünk fel, hogy kialakíthassuk az osztály általános képét.

Dolgozatunkban a szabad idő felhasználására vonatkozó adatok előtt röviden valamennyi más adatot előre exponálunk, hogy lássuk, hogy egy teljesen normálisan fejlődő, jó képességekkel rendelkező osztályközösséggel van dolgunk. A fő kérdés azonban annak megállapítása volt, hogy mivel tölti szabad idejét a tanulás mellett ez az osztály, hogy mindkettő a fejlődését szolgálja-e.

29 tanulóból 19-en 1953-as születésűek, 7-en születtek 1952-ben, egy túlkoros, egy pedig 10 éves. A testméretek adatait ezért a 11—11 és fél, valamint a 11—12 évesek országos átlagaival hasonlítottam össze. (Dr. Viola Ibolya adatai). Testsúlyban az osztály átlaga — az országos átlaghoz viszonyítva is — igen jó: 35,71 kg. Testmagasságuk átlaga: 144,6 cm, ami kissé lemaradt és csak a 11 éves leányok átlagmagasságának felel meg.

„Volt-e, vagy van-e valamilyen betegséged?" kérdésre adott válaszok alapján állapítottuk meg az egészségi színvonalat. Az osztályban 1 gyereknek volt féléve lezajlott vesemedence gyulladása, 1-nek bokasüllyedése van, 1-nek pedig allergiás asthmája. Az elsőt az orvos egészségesnek minősítette, a testgyakorlatok végzése alól részben sincs felmentve. A bokasüllyedést és az allergiás asthmát állapotnak tekintettük, a bokasüllyedés ugyanis a szervezet funkcionális működését ebben a korban még nem zavarja. Az asthmás tanuló kissé fáradékonyabb társainál és a testgyakorlatok végzésekor erősen izzad.

A kísérletek elvégzése után megkérdeztük a tanulókat, hogy a testgyakorlatok végrehajtása közben elfáradnak-e? 5 igen 14 nem, 5 kicsit, 2 néha, 1 nagyon, 1 hamar és 1 „nem tudja" választ adott. Osztályviszonylatban az adott feleletek százalékos értékei a következők:

Nem fáradt el	48,2%
„Igen"	17,2%
„Kicsit"	17,2%
„Néha"	6,8%
„Nagyon"	3,4%
„Hamar"	3,4%
„Nem tudja"	3,4%

„Szívesen végzel-e testgyakorlatot" — kérdésre az alábbi válaszokat adták:

Szívesen	82,7%
Nagyon szívesen	6,8%
Nem nagyon	3,4%
Nem	3,4%
Közömbös	3,4%

A tanulmányi átlag: 3,41. Különösen magas a jó és jeles tanulók 55%-os aránya, közepes eredményt ért el 31%, elégtelent pedig 13,7%. A tanulmányi átlag természetesen az összes elméleti, gyakorlati tárgyak osztályzatából adódik, így a testnevelési osztályzatot is képviseli. Ennek ellenére külön kiemeljük a testnevelési érdemjegyeket, amelyek — többek között — az osztály testi képességének és a tudásszintjének mértékét is reprezentálják.

A testnevelési osztályzatok átlaga: 3,86. A jeles és jó aránya 17,3%-kal, a közepes 17,2%-kal magasabb, mint az általános tanulmányi eredmény. Elégséges testnevelésből a létszám 10,3%-a.

Minden tanulót megkérdeztünk, hogy a lecke megtanulása után mivel tölti szabadidejét. Erre a kérdésre zömmel háromféle feleletet adtak:

— „Játszom".
— „Olvasok".
— „Sportolok."

A megkérdezettek közül legtöbben a lecke megtanulása után játszanak: 41,3%, viszonylag kevesen olvasnak: 24,1%. A „sportolók" aránya 34,4%, ami azt jelenti, hogy a 29 tanulóból mindössze 10-en vesznek részt a kötelező heti 2 testnevelési órán kívül valamilyen sportfoglalkozásban.

A sportolók közé csak azokat a tanulókat számítottuk, akik rendszeresen, hetenként kétszer járnak edző (tanár) által vezetett úszás, atlétika, kosárlabda, labdarúgás, vagy vívás edzésekre, illetve különtornára. Ezek

között csak két kislány van, — egyik úszik, másik különtornás — a többi fiú. A hét öt napja azonban ebben a csoportban is a „szabadúszásé", csinálnak valamit...

Az osztály kétharmadába a „játszók" és az „olvasók" tartoznak. Babáznak a lányok, a fiúk a grundon futballoznak. Csak helyeselni lehet a fiúk szakszerű, vagy kevésbé szakszerű futballozását (a mi szempontunkból), ha nem hazaérkezéstől lefekvésig tart, és előtte a leckét is megtanulják.

A babával játszó leányok idejébe könnyebben beállítható a tanulás. Az „olvasóknál" e téren többnyire nincs is baj. De ezek is 11 évesek, bennük is él a természetes mozgásvágy, aminek kielégítésére a heti 2 testnevelési óra nem elég.

A távolabbi környezet — a társadalom — az iskolán kívül is bőven ad lehetőséget minden tanulónak a korának megfelelő, ésszerű testmozgásra. A közvetlen környezetnek, elsősorban a családnak és a testnevelő tanárnak kell szorgalmaznia, hogy a gyerekek éljenek is a lehetőségekkel. Mindenképpen nehezebb ez az őszi és a téli időszakban, de megfelelő öltözékben a rendszeres túrák, kirándulások — gyereket és szülőt — egyaránt felfrissítenek. Hasznos ebben a korban a kirándulások megszerettetése azért is, mert egy-két év múlva — ha tehetik — a gyerekek családi kötelékben már nem szívesen vesznek részt kirándulásokon. Viszont ha megkedvelik, a serdülőkorban és a későbbi életük során is szívesen vállalt időtöltésük lesz a kirándulás.

A „csak" olvasás éppen úgy véglet ebben a korban is, mint a nem-olvasás. Nagyon jó, ha már 10 éves kor előtt megszeretik a gyerekek a könyveket, a szépirodalmat. Türelmes szoktatással, jó könyvekkel alakíthatók ebben a vonatkozásban is. (Inkább a gyermekirodalom adósa ennek a korosztálynak!) A megkérdezettek közel 11%-a olvas csak, így nem kell aggódnunk ebben az osztályban a más tevékenységgel szembeni esetleges passzivitástól, ami a túl sok olvasás következménye lehet.

Külön említésreméltó, hogy mindössze két kislány volt — mindenkit megkérdeztünk — akik mindennap segítenek édesanyjuknak a konyhában, vagy a takarításban. A többiek válasza: „ha nagyon kell!"

Ez ismét komoly jelzés! Az iskola és az ifjúsági szervezetek önmagukban nem oldhatják meg a munkára nevelést. Elsősorban nem a szülők munkájának könnyítésére — bár ebben a korban már ezt is megértik — minden gyermeknek ki kell venni a részét a napi otthoni munkából. Hacsak egy, vagy két vonatkozásban tartják a kezükben a szülők gyermekeik szabadidejének a beosztását — csak nyelvórák, vagy csak sport—, de azt túlzottan, mindenképpen káros. Amikor elkészül a másnapi tanulással, játsszék is a gyermek, hiszen 11 éves; olvasson és sportoljon is, ha úgy tetszik (és megszerettetik vele), ugyanakkor kapjanak munkajellegű feladatokat is, érezzék, hogy hasznosítják magukat.

A szülők nagymértékben befolyásolhatják

tehát gyermekeik egészséges életrendjének a kialakítását. Nem térünk ki itt a nevelőtestület, vagy az osztályfőnök feladataira. Hangsúlyozottan kiemeljük azonban a testnevelő tanár irányító szerepét.

Ha megnézzük a vizsgált osztály adatait, azt látjuk, hogy a tanulók jól fejlettek (kissé túltápláltak), a testnevelési követelmények alól senki sincs felmentve, az egész osztály egészséges. Figyelemreméltó ennek ellenére, hogy az osztálynak majdnem a fele (48%) elfárad a testgyakorlatok végrehajtásakor. Megközelítően ugyanennyi jelenti ki ennek az ellenkezőjét (48,2%). Tudjuk, hogy a 11 évesek ítéletét ebben az esetben is fenntartással kell fogadnunk. Kijelentésük inkább a pillanatnyi diszpozíciót, mint az általános állapotot tükrözi. Mégis tekintetbe kell vennünk ezt a tényt főleg az óratervezésben, illetőleg az óra előkészítő részének változatos, hangulatos gyakorlatösszeállításában.

Érzelmi megnyilvánulásokban kedvező az osztály képe. Elenyésző a közömbösek száma, akik „nem" vagy „nem nagyon szeretik" a testnevelést, és csak 10,2%-ot „nem érdekel" a testnevelés.

Tanulmányi előmenetelük is igen jó (a jó, jeles és közepes 86%-kal szemben — elégséges nincs, az elégtelen is csak 13,2%).

A testnevelési osztályzatok átlaga még magasabb. Ezekután meglepő, hogy ebben az osztályban — mely igen jó értelmi és testi adottságokkal rendelkezik — mindössze 10-en vesznek részt rendszeres, órán kívüli testnevelésben.

Megítélésünk szerint — adott esetben — a megfelelő szemlélet kialakításában, a testnevelés és a sport iránt való érdeklődés felkeltésében van a hiányosság. A legjobb óraközi „szakmunkával" is a testnevelő csak közvetve szolgálja az előbbi célt. Megtérül a fáradtság, ha a 11 évesek fejlődési, életkori sajátosságainak megfelelő sportágak egy-egy jó mérkőzésére visszük el az osztályt. Gondolunk itt elsősorban a labdajátékokra, az úszásra, vagy a vívásra. Még akkor is, ha az említett sportágak mozgásfajtái nem szerepelnek az általános iskolai tantervben.

Könnyed, játékos úszkálás hetenként kétszer az úszodában, vagy igazi „kosarazás" az iskola kölyökcsapatában — ez az csupán, ami a megfelelő szemlélet kialakításával általában a 11 éves gyerekeknél elérhető. Ehhez azonban a testnevelő szíve, külön munkája és jó szervezőkészsége is szükséges.

Ezek az adatok egyedi osztály adatai, nem általánosak. Más osztályokban más százalékarányok, egyéb időtöltések is előbukkanhatnak, és ez nem baj.

Nem is célunk az általánosítás, csupán figyelmeztetésnek szánjuk felmérésünk eredményét. Elsősorban a család, a 10—11 éves tanulók közvetlen környezetének, valamint a testnevelő tanároknak.

Ez a kor a nagy biológiai változás előtti utolsó, viszonylag csendes időszak a gyermek életében, amikor még befejezhetjük a szabad idő célszerű tartalmának a kialakítását.

A reformtantervek kézikönyvei. Nevelőink mindig érdeklődéssel várják a „Kézikönyveket" az oktató-nevelő munka dokumentumaihoz kapcsolódó, azok elvi megvalósítását, elvi és gyakorlati tanácsokkal segítő „félhivatalos" kiadványokat, amelyek a testnevelést tanító nevelőket a tantervi feladatok és követelmények megvalósításában támogatják.

Az alsó tagozatos kézikönyvek kéziratai elkészültek. Előreláthatólag az 1. osztályos Kézikönyv 1965. februárban, a 2. osztályos 1965 szeptemberében és a 3—4. osztályos 1965 végén vagy 1966 elején jelenik meg.

A felső tagozatos kézikönyvek készítése folyamatban van.

Az 5—6. osztályos Kézikönyv előreláthatólag 1965-ben, a 7—8. osztályos 1966-ban jelenik meg.

„Balesetelhárítási kézikönyv a testnevelést tanító nevelők számára" címmel a Pedagógusok Szakszervezete irányításával mintegy 300 oldalas kiadvány jelenik meg, mely foglalkozik a testnevelési balesetelhárítás szerepével az egységes munkavédelemben, a testnevelést tanító pedagógusok felelősségével, a testnevelési órán és az órán kívüli sportfoglalkozások baleseti okainak elemzésével, a testnevelés célját szolgáló épületek, eszközök, szerek munkavédelmi előírásaival, az általános iskolai és a középiskolai tantervi anyag feldolgozásával kapcsolatos balesetelhárítás teendőivel, a testnevelés és a sportfoglalkozások egészségügyi vonatkozásaival, a tanulói balesetbiztosítással és kártalanítással, valamint az iskolai testnevelési órákra és sportfoglalkozásokra vonatkozó hatályos jogszabályok magyarázatával.

DR. BÁNFALVI JÓZSEF

Hogyan segítheti a testi nevelés célkitűzéseit a tanulók szakmai előképzése?

A testi nevelésnek igen nagy szerepe van a tanulók szocialista nevelésében. Az értelmi képzéssel, a munkára neveléssel, az erkölcsi és az esztétikai neveléssel együtt biztosítja azt, hogy a tanulók sokoldalúan fejlett, szocialista emberekké váljanak. Feladata, hogy erősítse a tanulók szervezetét, biztosítsa helyes testi fejlődésüket, tökéletesítse testi képességeiket, fejlessze ki jártasságaikat és készségeiket az ember számára fontos mozgások különböző nemeiben, s hogy előkészítse az új nemzedéket a szocialista munkára és hazája védelmére.[1]

A testi nevelésnek a testi munkával való kapcsolata nem mai keletű gondolat. Morus Tamás az Utópiában úgy nyilatkozik, hogy a tanulók a mezőgazdasági munka során nemcsak hasznos cselekedetet végeznek, hanem egyben még a testi erejüket is növelik. Fourier pedig egyenesen hibaként rója fel, hogy a gyermekekkel csak a tanulás munkáját, a szellemi munkát ismertetik meg. A Marx előtti irodalomban gyakran visszatérő gondolat, hogy a gyermekeket koruknak megfelelő és egészségüknek nem ártalmas fizikai munkával kell foglalkoztatni. Usinszkij azt tartotta, hogy az ember munkatevékenysége közben alakul és fejlődik. Számára a munka elsősorban az emberi lét alapja és eszköze, másodsorban az ember testi, szellemi és erkölcsi tökéletesedésének forrása.[2] Marx a kommunista társadalomban folyó nevelést olyannak tartja, amelyik: „...minden gyermek számára egy bizonyos koron túl összekapcsolja majd a termelőmunkát az oktatással és a tornával."[3] Az OPI által kiadott „Nevelési terv" ugyancsak fontos szerepet szán a testi nevelésnek a munkára nevelés szempontjából. „Legyen *fizikailag* (testileg) fejlett, legyen *edzett* a mindennapi élet, s az esetleges rendkívüli viszonyok következtében felmerülő kellemetlenségek, nehézségek, *akadályok* leküzdésére. Rendelkezzen a fizikai és szellemi munka által megkívánt erőfeszítésekhez szükséges erőnléttel... Céltudatosan fejlessze — a társadalom nyújtotta lehetőségeket felhasználva — testi erejét, óvja egészségét önmaga és a közösség érdekében."[4]

Az itt felsorolt követelmények állandó és visszatérő gondolatai a szakmai előképzés követelményeinek is. A szakmai előképzés gyakorlatában elsősorban az tud teljes értékű munkát végezni, aki fizikailag, testileg fejlett. Ez követelmény ugyan, de egyben bizonyos mértékben eszköz e célnak a megvalósításában. Nemcsak a serdülőkorral együttjáró testi fejlődés és erőgyarapodás lehet az alapja a tanulók fizikai megerősödésének, hanem a termelőmunka is. A munka alatti megterhelés fejleszti a tanulók izomzatát, ruganyosságát, ellenállóképességét stb. A kertészetben dolgozó tanulók számára már maga az is érték, hogy tiszta, szabad levegőre kerülnek a gyerekek. Ki tagadná ennek a tanulók testi fejlődésére gyakorolt hatását? Különösen ki szeretném emelni a mezőgazdasági munkák egészséges voltát. Úgy gondolom, érdemes lenne orvosi vizsgálatokat végezni a termelőmunkának a tanulók egészségére gyakorolt hatásáról, s a szabad levegőn végzett munka által szerzett edzettség mértékéről.

A testi nevelésnek az is feladata, hogy előkészítse a tanulókat a fizikai munkára, s egyben megkedveltesse velük a munkát. Ezen a területen legtöbbet a szakmai előképzés tehet. A szakmai előképzés adja meg a tanulóknak egy szakma területén az alapvető szakmai ismereteket, s az a mód, ahogyan foglalkoznak velük, ahogyan a munkára nevelik a fiatalokat, s amilyen munkát adnak a számukra, az segíti őket abban, hogy megszeressék a szakmát, s azt élethivatásuknak válasszák.

[1] Kairov—Goncsarov—Jeszipov—Zankov: Pedagógia. Tankönyvkiadó, 1961. 95. l.
[2] Lordkipanyidze D. O.: K. D. Usinszkij pedagógiai tanítása. Akadémiai Kiadó 1955. 157. l.
[3] Marx: A tőke I. k. Kossuth, 1961. év, 451. l.
[4] OPI Nevelési terv. Tankönyvkiadó, 1962. 17. l.

A testi neveléssel összefüggésben a szakmai előképzés területén különösen fontosak a megfelelő mozgások kialakításával kapcsolatos eljárások. Tudott dolog, hogy a gyermek mozgása — növekedésének és fejlődésének megfelelő arányban — egyre gazdagabbá és sokoldalúbbá válik. Helyesen jegyzi meg Markoszjan: „Az új, bonyolultabb mozgások a már meglevő mozgási készségek alapján alakulnak ki, és agykérgi dinamikus sztereotípiaként foglalódnak össze. Bizonyos gyakorlási időszak után ezek a mozgások rendkívül pontosak, koordináltak, főként gazdaságosak lesznek. A szervezet már nem fordít rájuk annyi erőfeszítést, mint kialakulásuk időszakában."[5] Másutt így ír: „A már meglevő reflexkapcsolatok alapján kezd kialakulni az új mozgáskészség. A meglevő reflexkapcsolatok alkotórészeként beleilleszkedhetnek az új dinamikus sztereotípiába, és jelentős mértékben megkönnyíthetik annak kialakulását."[6]

Ugyancsak Markoszjan írása utal arra is, hogy „a munkamozgás kialakulásának kezdeti időszakában a központi idegrendszerben nincsenek még meg mindazok az idegkapcsolatok, amelyek biztosítják a koordinált és gazdaságos mozgási tevékenységet. Csak fokozatosan, a gyakorlások arányában megy végbe a szükséges idegkapcsolatok kialakulása, s jönnek létre új kapcsolatok a mozgási aktus és vegetatív komponense között."[7]

Lényegében tehát a szakmai előképzés során a testi nevelést illetően tekintettel kell lenni bizonyos fiziológiai kérdésekre is. Ezek közül különösen fontos: 1. a tanulók szakmai előképzésének — a munkafajtának — helyes megválasztása és a munkafolyamat ésszerű megszervezése, 2. a tanulók munkavégzésének a módja (a mozgással kapcsolatos problémák és a munka ritmusa), 3. a munkavégzés gazdaságosságának kérdése, 4. a munka és a pihenés rendje stb.

A munkafajták helyes megválasztásával kapcsolatosan az első és legfontosabb követelmény, hogy az a tanulók *egészségére ne legyen ártalmas.* Messzemenő gondoskodásról tesznek tanúságot a Művelődésügyi Minisztérium azon rendeletei, melyek meghatározzák, hogy a tanulókat milyen üzemben szabad foglalkoztatni, s nem engedélyezi a tanulók munkába állítását egyes, a tanulók egészségére káros munkakörökben. E rendelkezést, tekintet nélkül arra, hogy az ilyen üzem meg tudná-e oldani a tanulók foglalkoztatását, az iskolavezetőknek be kell tartani.

E kérdéshez tartozik annak a követelménynek a szem előtt tartása is, hogy a választott munkakör *fiziológiailag feleljen meg a tanulók életkorának.* A munkavédelmi törvények ezzel a kérdéssel külön is foglalkoznak. Lényegében tehát nem közömbös az sem, hogy testi megterhelést illetően milyen szakmában foglalkoztatjuk a tanulókat. Sőt, egyes szakmákon belül is nagy különbség van bizonyos munkakörökön belül is. (Pl. rakodómunkás stb. munkakörben sem lehet minden esetben alkalmazni a tanulókat.)

A tanulók foglalkoztatását illetően fiziológiai szempontból törekedni kell arra is, hogy *a munka dinamikus komponense legyen túlsúlyban a statikus komponens felett.* A tanulók izommunkódését ugyanis két dolog fárasztja: 1. a mozgás elvégzése, 2. a munka elvégzéséhez szükséges testhelyzet fenntartása. A legfárasztóbb ebben a megfelelő testhelyzet fenntartása. (Pl. a kertészetben dolgozó tanulóink ásásnál elsősorban a derekukat és a hátukat fájlalták, s nem a lábukat és a kezüket.) Tanulság tehát a szakma megválasztását illetően elsősorban az, hogy olyan munkát válasszunk tanulóinknak, ahol a mozgás, a munka dinamikus komponense van túlsúlyban.

A munkavégzéshez szükséges mozgások kialakítására ugyancsak különös gonddal kell ügyelni. Célunk: *a mozgás folyamatosságának a kialakítása.* Ha megfigyeljük az első osztályos tanulóinkat, azt tapasztalhatjuk, hogy a mozgás időtartama gyors-lassú-gyors-lassú tempóban váltakozik. Ez így nem helyes. Nemcsak a teljesítményt csökkenti, hanem azért is káros, mert fiziológiai kutatások arra engednek következtetni, hogy a gyakori munkamegszakítások, ritmus- és ütemváltozások felfokozott követelményt támasztanak a tanulók idegrendszerével szemben,

[5] Markoszjan, A. A.: A tanulók termelőmunkájának fiziológiai alapjai. Szovjetszkaja Pedagogika 1961. 7. sz. 65—74. l.
[6] Uott
[7] Uott.

ami a vérnyomásra, a szív és más szervek működésére károsan hat. S ugyancsak ez érvényes a „széles ívű" és nagy lendületű mozgásokra is.

A fiziológiai kutatások megállapításai arra hívják fel a figyelmet, hogy rendkívül fontos a tanulóknak a *két kézzel végzett munkára* való rászoktatása. Érvelésüket azzal indokolják, hogy a két kézi munka segíti elő a központi idegrendszer és az emberi szervezet egyöntetű és harmonikus fejlődését. A „balkezes" munka ellen pedig többen azzal érvelnek, hogy a gépeket jobb kézzel dolgozó emberek részére tervezték, s ezáltal könnyebb, s egyszerűbb rajtuk — balesetvédelmi szempontból is — a munkavégzés.

Ugyancsak sokan foglalkoznak a munkafiziológia szakemberei a *tevékenység ritmikájának* kérdésével is. Eddigi eredményeik közül igen érdekes az a megállapítás, hogy minden életkornak megvan a maga optimális munkastílusa. A mi tanműhelyünkben szerzett tapasztalatok is ezt látszanak igazolni. A megfelelő ritmusban végzett munka folyamatában jóval nagyobb teljesítményt tudnak nyújtani a tanulók, s a frisseségük is tovább tart.

Nagyon sokszor beszélünk a *mozgások gazdaságosságával kapcsolatos* nevelési, gyakorlási feladatokról is. Lényege ennek az, hogy a tanulók ne végezzenek felesleges mozgásokat. (Pl. reszelés közben a szakmunkás percenként 70 mozdulatot végez. A kezdőknél ez a mozdulat jóval több. A szakmunkás például 1 gr reszelékre 2,5—2,6 kalóriát fordít, míg a tanuló 4,9—5,4 kalóriát.)

Nemcsak az üzemben, az iskolai tanműhelyben is probléma a *kifáradás* kérdése, mely elsősorban a tanulók pontatlan, s lassú ritmusú munkavégzésében mutatkozik meg. De azért is fontos e kérdésnek a vizsgálata, mert a kifáradás magával hozza a sérülésveszélyt. Tapasztalataink azt igazolják, hogy a kezdő fokon nagyon helyesek a gyakoribb munkamegszakítások. (Ezért is jó, ha a munka tanműhelyben folyik a kezdeti időszakban, mert ezekkel a pihenőkkel az üzem megszokott rendjét nem zavarják.)

Szegeden a Ruhagyárban és a Kábelgyárban folynak kísérletek, hogy az úgynevezett munkahelyi testgyakorlás mennyiben segíti elő a testi és a szellemi felfrissülést. Néhány iskolában is bevezették a nagyszünetben az úgynevezett „óraközi testgyakorlást" hasonló okokból. Megbízhatóan elfogadható adatok az eredményről még nincsenek. Amennyiben az eredmények arról tanúskodnak, hogy a munkahelyi testgyakorlás valóban hasznosan elősegíti a frisseséget, iskoláinkban is bevezetjük.

S ugyanekkor szeretném még egy fontos feladatra felhívni a figyelmet: *az életkori munkafiziológiai kutatások támogatására.* Az iskolákban meghonosodó munkaoktatás elősegítése érdekében rendkívül fontos e tudományág kibontakoztatása, s eredményeinek a munkaoktatásban való felhasználása.

A testi nevelést segítjük elő a szakmai előképzésben azokkal az intézkedésekkel is, melyek a szakmában a munka közbeni helyes testtartásra vonatkoznak. Az a törekvés, hogy kialakítsuk tanulóink munka közbeni helyes testtartásának és mozdulatainak összhangját, s ezáltal rászoktassuk őket arra, hogy gazdaságosan, a legcélszerűbb mozdulatokkal végezzék a munkát, ugyancsak a testi nevelés szolgálata. A helyes munkatempó és *munkaritmus átvétele,* az abba való beleilleszkedés ugyancsak nem öncélú törekvés, mert hatása a testi nevelés általános területén is megmutatkozik. A szakmai előképzés alkalmával is fejlődik a tanuló testi ereje, ügyessége, gyorsasága, kitartása, állóképessége stb., ezek a képességek pedig fontos helyet foglalnak el a testi nevelés feladatainak megvalósításában.

Szeretném hangsúlyozni a tanulók helyes munkamódszerének és testtartásának stb. kialakítása érdekében a rendszeres, mindennapi nevelőmunka fontosságát. Ahogy a tantermekben a tanárok ügyelnek arra, hogy a tanulók megfelelő módon üljenek a padokban, megfelelő távolságról olvassanak stb. ugyanúgy kell eljárni a szakmai előképzés gyakorlati foglalkozásain is. A helytelen testtartás nemcsak hogy nem célszerű és nem esztétikus, hanem olyan következménnyel is járhat, hogy a tanuló átveszi a rossz testtartást, s például hajlottan vagy egyik vállát feljebb húzva stb. megy.

A testi nevelésnek vannak bizonyos higiénikus követelményei is: osztálytermek tisztasága, jó levegő az osztályokban stb. A tanműhelyben és üzemben ezek ugyancsak fontosak. A piszkos műhelyek a munka hangulatát is befolyásolják, az olajos padló balesetet is okozhat. A roszszul szellőztetett kovácsműhely mérges gázai ártanak a tanuló szervezetének. A megfelelő fürdő, tisztálkodási lehetőség hiánya különféle bőrbetegségek okozója lehet. S nemcsak iskolai szempontból, hanem a termelőmunka szempontjából is nagyon fontos a tanulók egészségügyi állapotának orvosi ellenőrzése, s most hogy az 5 + 1-es tagozatok egyre szaporodnak a középiskolákban, még nagyobb szerep jut az *iskolaorvosok* munkájának és segítségének.

A tanulók termelőmunkában való foglalkoztatását megfelelő baleseti és munkavédelmi szabályok is meghatározzák. Ezek a szabályok nemcsak a tanulók egészségét, épségét védik, hanem egyben a tanulók testi fejlődésére károsan ható tényezők kiküszöbölését is jelentik. Például életkoronként is meg van állapítva, hogy a tanulóval milyen súlyú terhet szállíttathatnak, milyen üzemben — a fiatal szervezet egészségére nem ártalmas helyeken — dolgozhatnak stb. Óvni kell a fiatalokat a túlzott, a huzamosabb ideig tartó erőfeszítésektől. Be kell tartani azokat a rendelkezéseket, melyek a gépekkel való bánásmódra vonatkoznak, s ha tiltó rendelet van — például faipari gépeknél — akkor azon a tanulónak nem szabad dolgoznia. Célszerű a tanulók egészségügyi állapotát a szakmai előképzés idején is állandóan ellenőrizni, erről feljegyzéseket vezetni, s adott alkalommal ezt — azt osztályfőnökön kívül — a szülővel is közölni. Ezek az adatok ugyanis nem közömbösek a tanuló jövendő életpályájának megválasztása szempontjából sem.

Ezzel írásomban az általános kérdésekkel foglalkozó részt be is fejeztem. Az utóbbi időben gyakran felmerült az a gondolat — különösen ott, ahol több napot vesz igénybe a termelőmunka, például a szakközépiskolában — hogy szükség van-e még külön testnevelési órákra? Ezzel a kérdéssel kapcsolatosan nálunk az az álláspont alakult ki, hogy *a termelőmunka a testnevelést nem pótolhatja.* Más a mozgások intenzitása a termelőmunkában és más a testnevelési és sportfoglalkozások alkalmával. Természetes, hogy a termelőmunka és a testnevelés, sportfoglalkozás között kölcsönösen ható, szoros kapcsolat fedezhető fel. A következőkben erről a kölcsönösen ható viszonyról szeretnék beszámolni, tapasztalataimat elmondani. Annál is inkább mert az 1958. év decemberében a Leipzigben tartott tudományos értekezleten is a hozzászólók annak a véleményüknek adtak kifejezést, hogy a testnevelési órákon is van mód és lehetőség a politechnikai oktatás elvét szolgálni. Az én véleményem is az, hogy az a testnevelőtanár, aki a politechnikai oktatás értelmével és lényegével tisztában van, a testnevelési és a sportórák keretében hol közvetlenül, hol közvetve, de hasznosan tudja szolgálni a politechnikai oktatás, s ezen belül a szakmai előképzés célkitűzéseit. A következőkben e tárgykörben nem elvitatott igazságokat és szabályokat szeretnék leírni, hanem mindössze egy-két gondolatot felvetni. Cikkem épp ezért nem is törekszik a teljességre, hanem inkább új gondolatok és tettek elindítója szeretne lenni. *(Folytatjuk.)*

Iskolai oktatófilmek. Az Iskolai Filmintézettől (Bp. VI., Dessewffy u. 9. II/8.) az alábbi filmek díjmentesen kölcsönözhetők:

*Nemzetközi atlétikai versenyek 1958. Népstadion. (USA—Csehszlovákia—Magyarország)

Úszás iskolája (A kötelező és fakultatív úszásoktatáshoz)

Műugrások

Sízés iskolája (A tanterv téli foglalkozásaihoz)

*A sport varázsa (Az iskolai Kilián-mozgalmat népszerűsítő film)

*Előzzük meg a testnevelési baleseteket! I. rész. (A tornatermi balesetekről.)

*Előzzük meg a testnevelési baleseteket! II. rész. (A szabadtéri balesetekről.)

Kosárlabda oktatása I. rész. (A középiskolai tantervi anyag oktatásához.)

Talajgyakorlatok (általános és középiskolai tantervi anyag feldolgozásához.)

*-gal jelölt filmek a megyei vezető testnevelési szakfelügyelőtől is kölcsönözhetők, ugyancsak díjmentesen.

DR. SZALAI ISTVÁN

A testnevelés alóli „felmentések" visszatérő orvosi problémái

Ne tévesszen meg senkit a cím. Elolvasása arra enged következtetni, hogy ahol ez probléma, ott a felmentések körül komoly nehézségek vannak, s ahonnan ilyen címmel nem jelentkezik senki, azt jelenti, hogy a legnagyobb rend van. Ellenkezőleg. Pécs már régóta azon városok közé tartozik, ahol országosan a legkevesebb a felmentett diák, ahol jól képzett gyógytestnevelők kezében igen jól folyik a gyógytestnevelés, ahol a testnevelő tanárok nem merev szintek alapján osztályoznak, aminek következtében — és nem utolsósorban a testnevelés mellett kifejtett propaganda következtében — nagyon kevés a normál testnevelés alól felmentést kérők száma. Idén már szeptember 17.-én befejeztük a vizsgálatokat. 23 000 diák közül csak 1100 kért felmentést és 90 kapott, ami 0,4%. Nem hinném, hogy ilyen alacsony százalék bárhol az országban előfordul. 800 diákot foglalkoztatnak a gyógytestnevelés keretében, míg a fennmaradó szám megoszlik a könnyített testnevelésben részesülők és az elutasítottak között. Éppen eme igen jónak mondható eredmények bátorítottak e cikk megírására, ugyanis a kiváló statisztikai adat ellenére úgy érzem, még korántsem megoldott a felmentések problémája, és számtalan részletkérdés soha sem lesz megoldható. El kell ismernünk nehézségeinket, hiábavaló küzdelmeinket némely területen. Reméljük, ezen állásfoglalásunk másokat is — akiknek statisztikájuk lényegesen rosszabb a miénknél — arra késztet, hogy problémáikat felvessék.

Kilencedik éve végzem a felmentést kérő tanulók vizsgálatát. Ez elegendő idő ahhoz, hogy megfigyeléseimet általánosítsam. Városunknak 130 000 lakosa van, s ez már oly nagy szám, hogy tömeges vizsgálatokból megfelelő következtetéseket vonhatok le.

Ragadjunk ki hát egy-két vaskosabb nehézséget, néhány megoldhatatlannak tűnő problémát.

Nagyobb városokat kivéve, nincs lehetőség gyógytestnevelésre. Így, ha a falusi tanuló nem vehet részt a normál testnevelési órán, kénytelen minden testmozgás nélkül, teljes felmentettként eltölteni a 8 évet, holott ha városi tanuló lenne, gyógytestnevelésben részesülhetne, és ennek elteltével, vagy talán előbb is, képes lenne a rendes iskolai testnevelésre. Az ilyen diákok, ha az általános iskola elvégzése után városi gimnáziumba kerülnek, még a gyógytestnevelés számára is problémát jelentenek. Nem ismerik a legegyszerűbb gyakorlatok elnevezését sem, s így egy ideig fennakadást okoznak az óra menetében, másrészt még a gyógytestnevelés gyakorlatait is nehéznek találják, mivel hiányos a testnevelési képzettségük. Igen sokszor találkozunk falusi diákkal, aki felmentést kér, a normál testnevelés alól, mert 5—10 évvel ezelőtt orvosa olyan betegséget vagy elváltozást állapított meg, mely kizárja őt a testnevelésből. A falusi tanuló szülei ezekután már többé nem voltak kíváncsiak, hogy gyermekük meggyógyult-e, vagy még mindig szenved a betegségben. Gyógykezelésként elegendőnek tartották, hogy testnevelés alól fel volt mentve. 10 év eltelte után ez a tanuló felmentést kér. *Így előfordul, hogy akinek 10 évvel ezelőtt tüdőgyulladása volt, vagy eltörött a karja, — bár 9 éve meggyógyult — ennek tényét sohasem állapította meg senki, a szülők nem keresték fel az orvost, a nevelő sem kérte számon a diák testgyakorlását.* Mikor aztán 10 évvel később felmentés kapcsán a Sportorvosi Rendelőben kideritik, hogy egészséges, régi betegségének nyoma sincs, kénytelenek vagyunk mégis a könnyített testnevelésben résztvevők közé sorolni, mert egy olyan tanuló, ki sohasem tornászott, képtelen lépést tartani azokkal, akik 10 évig magasabb szintű testnevelésben részesültek. Természetesen vannak olyan falusi diákok, akik komoly elváltozással kerülnek a rende-

lőmbe. *Szembetűnő, hogy a felmentést kérő középiskolások között milyen nagy számmal szerepelnek falusiak,* különösen vonatkozik ez a megállapítás a leányokra. Lehet-e a fenti problémán segíteni? Kétségtelen, évről évre javul az egészségügyi ellátás és felvilágosítás falun, de még mindig messze elmarad a városi mögött. Megvalósítható-e a gyógytestnevelés falun? Véleményem szerint még akkor sem, ha az új testnevelők elsajátítják a gyógytestnevelés oktatását. Évekbe fog telni, míg a falvak feltöltődnek testnevelő szaktanárokkal — hisz a jelenlegi helyzet közismert. De ha esetleg 10 év múlva eljutunk odáig, hogy legalább a nagyobb községek tornateremmel és testnevelő tanárral rendelkeznek, vajon lesz-e mód a gyógytestnevelés megtartására? Véleményem szerint, a gyógytestnevelés sokrétűsége miatt, nem. Egészen más gyakorlatot kell végezni ugyanis egy szívbetegnek, mint a gerincferdülésesnek, mást a bénult lábúnak és megint mást a túlkövérnek. Ha csak a legszükségesebb 6—7 csoportot állítjuk fel betegségek neme szerint és heti kétszer egy órában gyógytornáztatjuk a rászorulót, az a falusi testnevelőre heti 12—14 óra többlet órát ró. Nem hisszük, hogy ezt más kötelező teendői mellett el tudja végezni. Külön meg kell említenem, hogy míg városban minden betegségcsoportban 12—14 tanuló tornázik, falun egy-egy csoportba legfeljebb egy-két tanuló juthat, és az ilyen néptelen testedzés nem jár örömélménnyel, ami feltétlen hátrányos az aktivitás szempontjából.

Mint már említettem, a középiskolás korban sokkal több leány kér felmentést, mint fiú. *Feltűnő, hogy milyen sok a gerincdeformitás a leányok között. Ennek okát abban látom, hogy a leányok mozgásaktivitása a kisgyermekkortól kezdve messze a fiúké mögött marad.* Míg a fiúk fára másznak, számjátékoznak, futballoznak, birkóznak nem utolsósorban verekednek, addig a leányok tradicionálisan, évszázadok óta —, a lényegesen kevesebb mozgást igénylő játékhoz ragaszkodnak. Ez a játék pedig több-kevesebb variációval a játékbaba, gyermekkocsi, babaszoba komplexummal ki is merül. Még a mai, úgynevezett modern világ sem változtatott a kisleányok játékfelfogásán, és ha történik is előrehaladás, amennyiben a városi iskolákban a sportkörök keretében felkeltik az érdeklődést a legkülönbözőbb sportágak iránt — a falu kislánytársadalma még erősen konzervatív. Hosszú évekig lesz még dolgunk a fejletlen izomzatú, gerincferdüléses diáklányok nagy táborával.

Népszerűtlen feladat a felmentések elbírálása, ha lelkiismeretünk szerint igyekszünk eljárni, és véges tudásunkhoz mérten minden kérelmezőt olyan csoportba osztunk, ahol az egészségének leginkább használhatunk. Népszerűtlen ez a törekvésünk, mert az esetek nagy részében tényked ésünk magának a kérelmezőnek nem tetszik. Ezen joggal csodálkozhat mindenki. Hogy-hogy — kérdik — a tanulót nem érdekli saját egészsége? Nem bizony, ha másfajta érdeke úgy kívánja. Mik lehetnek azok az érdekek, amiket a tanuló fontosabbnak tart az egészségénél? A rengetegből csak néhányat ragadok ki; nem szívesen jár gyógytestnevelésre, mert ezen idő alatt nyelveket, zenét stb. tanulhatna; mert hetenként kétszer autóbuszra kell szállni, s az 4,— Ft-ba kerül; mert ha teljesen felmentett, nincs szüksége tornafelszerelésre sem, nem kell azt megvenni. *Sok szülővel nem tudjuk megérteni, hogy gyermeke egészsége ellen vét, ha annak teljes felmentését kéri.* Gyermekbénulás következtében elsatnyult comb- és alszárizomzatú gyermekét még attól is megfosztja, hogy az épen maradt izomzatát fejlessze testedzéssel, ahelyett, hogy éppen fordítva — gyakoroltatná azokat, hogy némileg kompenzálják az elsorvadt izomzat okozta mozgáskiesést. *Ugyanaz a szülő és diák, aki a rendelőnkben egymást túllicitálva igyekszik bebizonyítani, hogy csak a testnevelési órán lehet kiizzadni, megfázni, tüdőgyulladást kapni, ugyanaz a diák ropja a táncot zárórákig (természetesen diákrendezvényeken), ugyanannak a szülőnek az egyetértésével.* Meddőnek bizonyul a legtöbb esetben az a fáradozásunk, hogy rábeszéljük a szülőt, hogy engedje túlkövér gyermekét tornázni, mert ha nem engedi, még kövérebb lesz. Bólogatnak, türelmesen végighallgatják a magyarázatot, helyeselnek, a végén mégiscsak kibökik: „ha lehetséges, doktor úr, nem szeretnénk, ha gyógytornára járna, mert elveszi az idejét."

Tévhit az, hogy az orvosi vizsgálat százszázalékig mindent kideríthet. *Sajnos, a betegségek zöme nem állapítható meg a páciens segítsége nélkül.* Szükségünk van a beteg őszinte panaszára, mely ráirányítja figyelmünket a baj körülményeire és hozzásegít a diagnózis felállításához. Még nehezebb a dolgunk, ha el kell bírálnunk, hogy bizonyos betegség után mikor lesz teljesen munkaképes, mi az a munka, amit el tud végezni. A mi esetünkben ez a testnevelésre vonatkozik. Meg kell állapítanunk, tornászhat-e a tanuló, mely gyakorlatokat végezheti el. Még oly elváltozásnál is nehézségünk van, melynél biztos a diagnózisunk, mert ugyanaz a betegség vagy elváltozás panaszt okoz az egyiknek, a másiknak viszont nem, mivel az emberek nem egyformák. A legszélsőségesebb példákkal köteteket lehet teleírni. Van aki négy évvel a vakbélműtétje után — mely kitűnően gyógyult — panaszkodik a testnevelési órán, míg Bikila négy héttel vakbélműtétje után olimpiai bajnokságot nyert marathoni futásban, a világ legjobb idejével. Okozhat-e panaszt négy év múltán egy vakbélműtét? Igen, ha nem is gyakran. Hihetünk-e tehát a panaszoknak? Igen is, meg nem is, ugyanis a vizsgálatnál nem tudunk mást megállapítani, csak egy régmúlt vakbélműtét tényét. Akár panasza van rá, akár nincs, a lelet ugyanaz. Nem tudom az ellenkezőjét bebizonyítani, ha azt állítja, hogy húzó fájdalmai vannak.

Ugyancsak nem állíthatom senkiről, hogy biztosan nem fáj a feje, biztosan nem szédül, ha az illető azt állítja, hogy tornászás közben fáj a feje, ha kötélre mászik, szédül. Kénytelenek vagyunk hinni a panaszosoknak, még akkor is, ha lelkünk mélyén kételkedünk benne. El kell fogadnunk panaszát, mert ellenkező esetben előfordulhat, hogy a szédülős diák leesik a szerről, sérülést szenved és az orvost teszik felelőssé, miért nem akceptálta panaszát. Tudják ezt a diákok nagyon jól, éppen ezért, *akik mindenképpen fel akarják mentetni magukat, olyat állítanak, aminek az ellenkezőjét semmilyen eszközzel nem tudjuk kideríteni,* — hacsak valamilyen „hazugság vizsgáló géppel" nem. Ezért volt évekkel ezelőtt olyan nagy a „szédülékenyek" tábora. Egy-két esetben rájövünk, hogy a panasznak nincs reális alapja, például a szédülékeny fára, vagy sziklára mászik osztálykirándulásokon, vagy a vakbélműtét után alhasi húzó panaszokkal jelentkező, mint nyitópár szerepel osztályteán és ott folytatólag záróráig twistel. Az ízületi fájdalmakra panaszkodó, aki hidegnek tartja a tornatermet — órákig úszkál a közismerten hideg uszodában stb. stb.

Kevés alkalmunk van az ilyen szimulánsok vagy aggraválók leleplezésére és így biztosan jóval több a számuk, mint amennyiről tudunk. Biztos, hogy tíz szédülékeny közül öt nem mond igazat, csak éppen azt nem tudjuk kideríteni, hogy melyik az az öt. Hiába végeztetjük el a legkülönbözőbb szakorvosi és laboratóriumi vizsgálatokat, hiába negatív valamennyi, a diák csak annyit mond: „sajnálom, Doktor úr, én akkor is szédülök". *Széles körű összefogásra volna szükség, hogy a szimulánsokat már az iskoláskorban megnevelje a közösség,* mert ha nem, belőlük verbuválódik később azon táppénzesek tömege, kik állandóan betegállományban vannak, se pro se kontra bizonyítható betegséggel, s helyettük a többi becsületesen dolgozik, sokszor még betegen is. Ezek közül is csak olykor veszít rajta egy-kettő, például úgy, hogy a rendelőben reumás karját fel sem tudja emelni, de ugyanakkor délután a betegellenőr házépítés közben találja, amint éppen cserepeket dobál fel a tetőre.

Amint az elején írtam, meglehetősen népszerűtlen feladat az így leleplezetteket visszairányítani a testnevelési órára, amit különösen akkor nem csinál szívesen, ha gyengébb tornászról van szó, s így testnevelési érdemjegye lerontja tanulmányi átlagát. Ki kell hangsúlyoznom, hogy korántsem az a helyzet, ami évekkel ezelőtt volt, amikor merev szintosztályzás folyt. A testnevelők meszszemenően megértőek és értékelik a tanulók igyekezetét. Csodát azonban ők sem művelhetnek akkor, ha egy erősen közepes képességű tanulóról van szó, aki ráadásul még nem is igyekszik. Így az osztályzás ténye még mindig szerepel hátsó indítékként a felmentési kérelmekben.

Egy igen kellemetlen ténnyel majdnem mindig számolnom kell: az a tanuló, ki min-

denképpen fel akarja magát menteni, nem riad vissza semmitől. Leghatásosabb fogása, hogy igyekszik kezelőorvosát a sportorvossal szembeállítani. Panaszait mindkét helyen másképp adja elő, mindkét helyen más és más részt hallgat el, s amint azt jeleztem, nagyon sok esetben lehetetlen pontos diagnózist adni, ha a beteg nem őszinte, sőt bennünket félre is vezet. Így aztán előfordul, hogy mást állapít meg a kezelőorvos és mást a sportorvos. Sokszor igen higgadt önmérsékletre és tapintatra van szükség, hogy a kollégák ne vonjanak le negatív következtetéseket egymás szaktudásáról és hogy a „nevető harmadik", azaz a tanuló el ne érje célját azzal, hogy mindkét orvos azt mondja; „inkább felmentjük, minthogy tovább kellemetlenkedjék és zűrzavart okozzon". Ugyancsak tapintatos és diplomatikus, de ugyanakkor határozott magatartásra van szükség, amikor barátok, ismerősök, kollégák, magas közhivatalt viselők, rokonok gyermekeinek indokolatlan felmentési kérelmét elutasítjuk. Ha mind ritkábban is, de még mindig előfordulnak a fentiek. Természetes, törekvésünk nem mindig vezet sikerre és néhány ellenséget minden iskolakezdéskor szerez magának az az orvos, aki a diák és a szülők ellenére is a legjobbat akarja, amikor az indokolatlan kérelmezőt elutasítja. A csecsemő is sír, ha injekciót kap, mert nem tudja, hogy jót akarnak neki...

Ime néhány probléma, amely minden évben negatívumként jelentkezik. Hogy ki, melyiket tartja visszatérőnek az az olvasó beállítottságától helyi körülményektől, tapasztalatoktól függ. Remélem, az olvasók között számtalan szakértő akad, aki a cikkhez hozzászólva segít, hogy mind kevesebbre zsugorodjék össze azon problémák száma, amelyeket ma még „örök"-nek tartunk.

A tanítás gyakorlatából

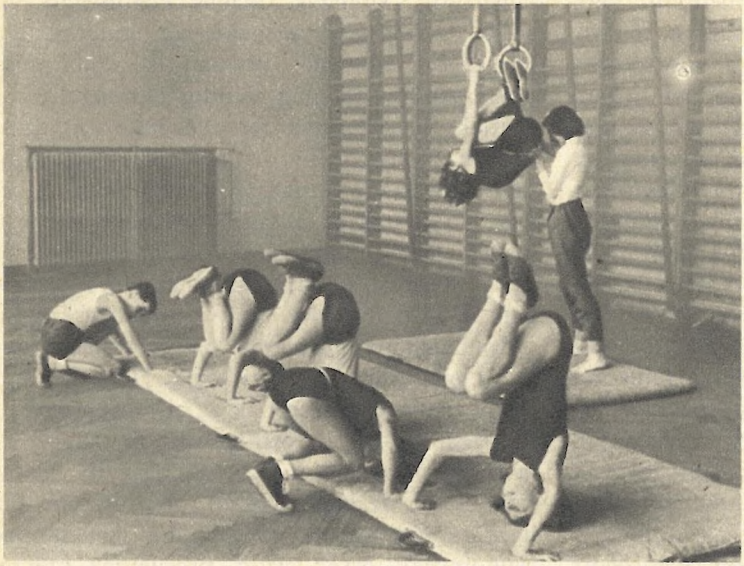
SOMORJAI LÁSZLÓ

Az állandó jellegű gyakorlatok

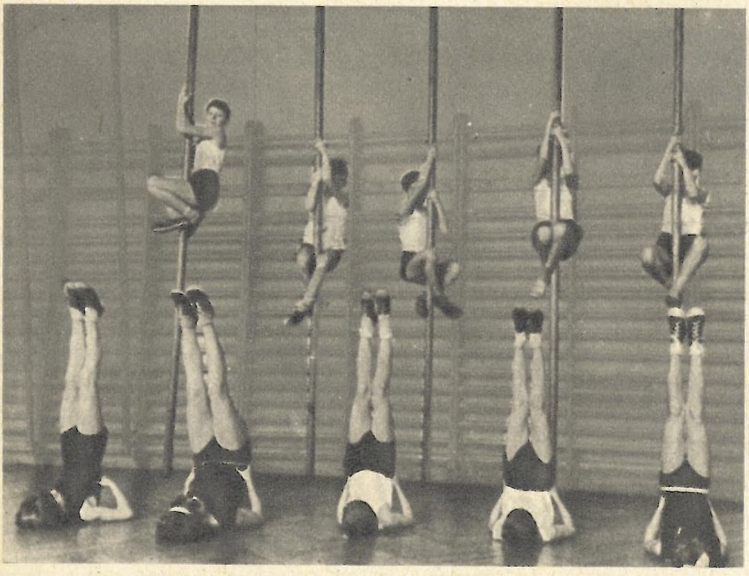
A testnevelési óra jelenleg elfogadott szerkezeti felépítése színessé és a sokoldalúságra nevelővé akkor válik, ha a nevelő tud élni a törvényszabta lehetőségekkel. Az óra olyan anyaggal tölthető meg, amely az ifjúság minden oldalú kiművelését szolgálhatja. De ez a mostani forma lehetővé teszi azt is, hogy a nevelő megfigyelése alapján a növendék sokoldalú fejlesztését figyelembe véve úgy töltse meg tartalommal, hogy az korszerű, nevelő értékű legyen és a tanulók művelődését szolgálja. *Ezt a munkát azonban csak olyan nevelő tudja elvégezni, aki mestere a szakmájának, aki szeret gondolkodni és tud élni a lehetőségekkel.*

Az ilyen nevelőnek el kell jutnia addig, hogy az óráján a tanulók aktivitása legyen a mérték: minden tanuló minél többet dolgozzék, mozogjon, gyakoroljon. Az ilyen nevelő már úgy szervezi meg az óráját, hogy minél kevesebbet álljanak, üljenek, várakozzanak a tanulók, tehát ahol csak lehet, bevezette a csoportos gyakorlást.

Még ilyen esetben is előfordulnak azonban olyan kiküszöbölendő hiányosságok, melyet még a csoportos foglalkoztatás sem old meg. Úgy kell ugyanis gondolkodnunk, hogy általánosságban el kell jutni addig, hogy minden növendékünk el tudja sajátítani a fejlődését, a művelődését jelentő tudást, ismeretet. Legyen általában minden növendékre jellemző az, hogy ismerete tudatos, szilárd, biztos. *A tantervi anyag ismerete, megtanulása, megszilárdítása általánosságban a tantervi anyag gyakorlásától függ.* Az iskolai testnevelésben a tantervi anyag feldolgozása megköveteli az egymásra épülést, a fokozatosságot, az összefüggések látását. Itt találunk sok olyan hiányosságot, mely hátráltatja a haladást, a fokozatos felépítést, mert a *növen-*



Főgyakorlat: zsugorlefüggés gyűrűn. Állandó jellegű gyakorlat: zsugorfejállás szabadon.



Főgyakorlat: tarkóállás. Állandó jellegű gyakorlat: mászás rúdon.

dékek jelentős része nem rendelkezik azokkal a készségekkel, tulajdonságokkal, erővel, ügyességgel, kitartással, mely a következő tantervi anyagrész elvégzését lehetővé teszi. Az ilyen hiányok kiküszöbölésére ad lehetőséget az állandó jellegű gyakorlatok *állandó* alkalmazása. *Minden órán látni kell azt a feladatot, mely az állandó jellegű gyakorlatokkal megoldható.* Mi lehet ez a feladat? Vékony karú, lábú, gyenge felépítésű tanulókkal gyakran találkozunk. Igen gyakori a púpos hátú, rossz tartású tanuló is. Gyakori a gyenge egyensúlyérzékű tanuló (gurulásoknál, lefüggéseknél stb.), nehezen megy a cigánykerék, a hátra gurulóátfordulás. Elég nagy feladat a kézállás megtanítása még fokozatos rávezetés megtartásával is. Gyakran találkozunk bátortalansággal szekrényugrásoknál. Nem is beszélek arról, hogy a gyorsaság sem tulajdonsága minden növendéknek.

Ha ezek (és még sok nem említett) hiányok fennmaradnak, akkor nem építhető fel az utána következő anyag, hiányos az alépítmény. Itt és ilyen esetekben alkalmazzuk az állandó jellegű gyakorlatokat.

Az állandó jellegű gyakorlatok beiktathatók a csoportosan foglalkoztatott osztály gyakorlásába úgy, hogy az órarész eltervezett és végrehajtott anyagát ne zavarja. Célszerűen alkalmazhatjuk az órán olyan esetekben, amikor a tanulóknak szükségszerűen kell egymásra várniuk.

Milyen a kivitele az állandó jellegű gyakorlatoknak?

Minden tanuló részt vesz az óra A és B részében egységesen. A C részben általában csoportos foglalkoztatással növeljük az idő kihasználását. Az egyik csoport pl. a magasugrást gyakorolja, a másik súlyt lök, a harmadik csoport rajtot gyakorol, a negyedik játszik. Így egy-egy csoportba általában 8—10 tanuló jut. Az állandó jellegű gyakorlatot (előre eltervezetten!) pl.

a súlylökők csoportjához állítjuk be (esetleg a magasugrókhoz is!) és *amikor a tanuló ebben a csoportban dolgozik, elvégzi az állandó jellegű gyakorlatot is.* Tehát a rajtot gyakorlók, és a játszók végzik a maguk gyakorlatait egyéb feladat nélkül. De a magasugrók és a súlydobók az alapmozgás elvégzése után nem álldogálnak és nem várakoznak a következő feladatig, hanem a kijelölt helyen elvégzik az előre tervezett állandó gyakorlatot úgy, hogy amikor dobott, vagy ugrott, odamegy az állandó jellegű gyakorlat helyére s elvégzi azt, majd visszalép a csoportjába a helyére.

Mit jelöljünk ki pl. a fenti gyakorlatokhoz állandó jellegű gyakorlatként? A súlylökő dobjon egyszer-kétszer kislabdával, a magasugró másszon fel a rúdra vagy a kötélre s azután menjen vissza a csoportjába az alapmozgást elvégezni.

Állandó jellegű gyakorlatként mindig olyan mozgást tervezzünk, mely a fennálló fogyatékosságokat javítja. Lehet természetesen olyan állandó jellegű gyakorlatokat is tervezni, melyek segítik az előző órán végzett anyag megszilárdítását, tudatosítását.

Teremben még könnyebb tervezni ilyen állandó jellegű mozgást. Osztályunk pl. 3—4 csoportban dolgozik a C részben s az egyes gyakorlatok után odamegy a bordásfalhoz vagy a kötélhez, a szőnyeghez, a zsámolyhoz stb. és ott elvégzi a tervezett állandó jellegű gyakorlatot s innen megy helyre.

Mire kell vigyázni? A rendre, a fegyelemre. Ha kell, legyen ott segítségadó, és a csoportok vezetői minden csoporttagot küldjenek az állandó jellegű gyakorlatok végzésére.

Így lesz az állandó jellegű gyakorlat kisegítője, építője, gyakorlási alkalma a tanulóknak. Így javítható sok hiányosság, a tudatosítás, a megszilárdítás alkalmai lehetnek ezek.

Tartozzék hozzá minden órához az állandó jellegű gyakorlat, segítse az óránk eredményes tömegmunkáját és emelje az órán a tanulók aktivitását.

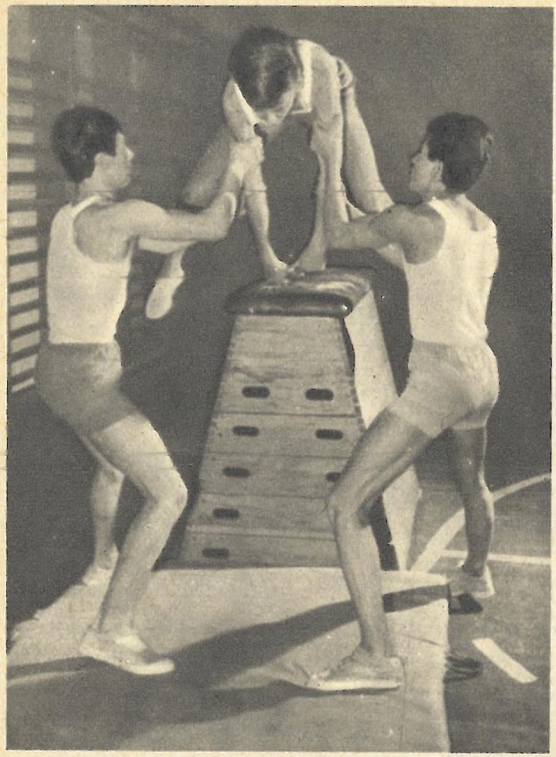
SOLYMOSI OTTÓ

Segítségadás — képekben

TÁMASZUGRÁSOK

A segítségadás a testnevelői munkának igen jelentős mozzanata. A tanulók szándékától, akaratától függetlenül is előfordul, hogy az ugrások nem sikerülnek, különösen a tanulás első szakaszában. A jó segítségadásnak fő követelménye, hogy ilyenkor megakadályozza a súlyos serülést, balesetet. A baleseti veszély lehetőségének elhárítása a tanulónak is biztonságérzetet kölcsönöz. A másik fő követelmény az, hogy ne akadályozza, sőt segítse a tanulót a mozgásban. A segítségadó helyezkedjék el úgy, és fogja meg úgy a gyakorlót, hogy a súlyos esést megakadályozza, de ugyanakkor segítse is a mozgás helyes végrehajtásában. Az alábbi képek ehhez kívánnak segítséget nyújtani.

Terpeszátugrás hosszába állított szekrényen. A segítségadó álljon harántterpeszállásban az ugróval szemben. Ebben a helyzetben a segítségadó biztonságosan fogja fel az ugró zuhanó testét is,



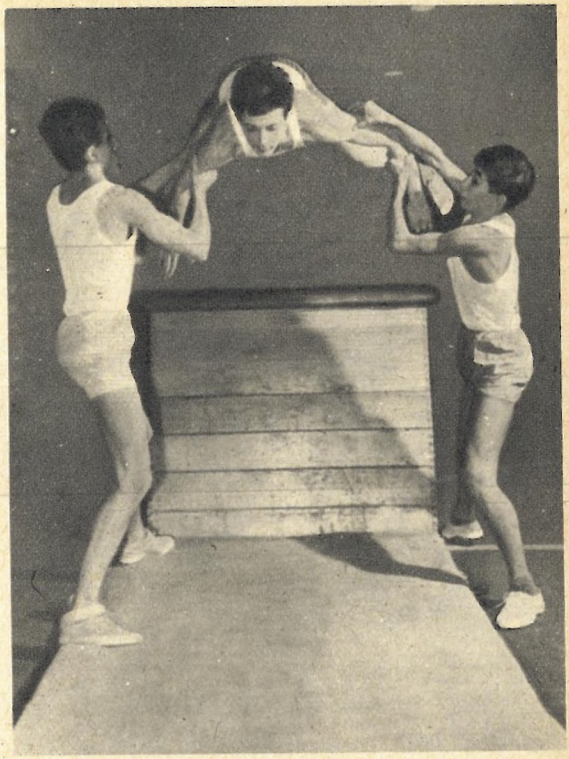
hátra lépve pedig nem akadályozza az ugrót az ugrás befejezésében. A segítségadó a támaszvétel pillanatában vegyen fogást az ugró felkarján, így segíteni tud a helyes végrehajtásban is.

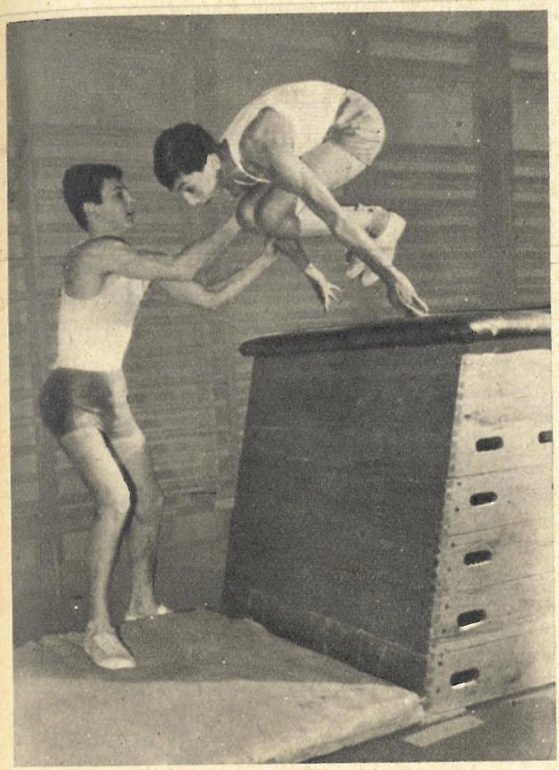
A tanulás kezdeti szakaszában célszerű két segítségadót beállítani. Ők is terpeszállásban helyezkedjenek el és támaszvételkor az ugrótól távoleső kézzel az alkaron vegyenek fogást. Az ugrót az ugrás befejezéséig utánlépéssel kísérjék.

Terpeszátugrás széltébe állított ugrószekrényen. A segítségadás módja lényegében megegyezik az előzőkben elmondottakkal. A botlás veszélye itt fokozottabban fennáll, ezért a segítségadónak is fokozottabb figyelmet kell fordítani az ugróra.

Két segítségadó esetén is hasonló az eljárás.

Ez a kép világosan szemlélteti, hogy a helytelen fogásvétel mennyire bizonytalanná teszi a segítségadást. Jól érzékelhető, hogy a segítők alig tudnák visszatartani az ugrót esésében.





Guggolóátugrás széltébe állított szekrényen. Elhelyezkedés és fogásvétel megegyezik a terpeszátugrásnál leírtakkal. A segítségadónak fokozottabb szerep jut azonban a helyes végrehajtás elsajátításában.

Szükségessé válhat az is, hogy az ugrót emeléssel is segítsük. Ezt két segítségadó jobban meg tudja oldani.

Hosszába állított szekrényen végzett guggolóátugráskor fokozottabban szükségessé válhat az, hogy az ugrót ugrás közben emeléssel is segítsük. Ehhez az ugráshoz célszerű mindig két segítségadót beállítani.

Gurulóátfordulás előre ugrószekrényen. Az ugró felkarját alsó fogással célszerű megfogni, mert így a fogás elengedése nélkül végig tudjuk kísérni az ugrást. A keresztcsont környékén támasszuk meg a csípőt, hogy az esetleges zuhanástól, ütődéstől is vissza tudjuk tartani.

Vetődési átugrás széltébe állított ugrószekrényen. A segítségadó úgy álljon fel, hogy az ugró mögött a nem támaszkodó kar megfogásával az ugró hátán biztos támaszt tudjon venni. Ezzel a fogással a mozgás helyes véghezvitelét is hatásosan tudja segíteni.

MOHÁS LÍVIA

Testnevelés az érettségi vizsgán*

Az 1963—64-es tanévben életbe lépő új érettségi szabályzat sok testnevelő tanárnak meglepetést okozott. Félév táján megtudtuk, hogy a testnevelés választható érettségi tárgy lett. Hamarosan részletes utasítást kaptunk, hogyan állítsuk össze a tételeket, hogyan bonyolítsuk le a testnevelés érettségijét.

Elöljáróban megjegyzem, hogy azóta is figyelgetem a sajtót: vajon mi volt az iskolákban működő testnevelők véleménye az első érettségiről? Mit tanulhatnék tapasztalataikból, meg tudták-e oldani — az utasítás betartásával — kielégítően a feladatot, hogyan állították össze a tételeket, vannak-e javaslataik? Csupán szóbeli véleményt hallottam néhány kollégától, ezeket és saját elgondolásaimat szeretném összefoglalva elmondani remélve, hogy a szélesebb körű hozzászólás valamennyiünk számára hasznos lesz.

A testnevelés érettségijének gondolata hasznos és jó, bár maga az érettségi (a jelenlegi formája szerint) még nem simul kellően a tárgy természetéhez.

Jelentősége elsősorban az *ismeretek elsajátításában* van. Azt a tárgyat, melyből a tanuló érettségizni fog, nagyobb elmélyültséggel kezeli. Különösen IV. osztályban tűnik ki, hogy az érettségi tárgyát a diák tudatosabban sajátítja el, figyelmét összeszedettebben ráirányítja. Átfogóbb képet akar — és kénytelen is — szerezni róla és mindazt, amit négy év alatt részleteiben megtanult, összegezi, rendezi magának. Azokat az anyagrészeket, melyeket eddig csak homályosan értett vagy félvállról kezelt, most IV-ben — mert érettségiről van szó — tisztázni akarja és pótolja a mulasztásokat.

Ez a hasznos és elmélyülő munka most a testnevelési órákon is tapasztalható, legalábbis a jelöltek magatartásán. Az a IV. osztályos, aki három éven át csak a labdához vonzódott és a kosárlabdacipőhöz szokott pipáló lábfejét szinte elvből „nem tudta" nyújtani, most igyekvően próbálgatja a tornászosabb tartást, a csiszolt mozdulatokat. Az ügyes tornászok, akik eddig csak ténferegtek játék közben, most a sportjátékokban is érdeklődőbbek. Szabálymagyarázatokat kérnek és buzgón vezetnek óra alatt mérkőzéseket, hogy jobban megtanulják a játék szabályait.

Jó dolog az is, hogy a testnevelési érettségi bevezetése nagyobb rangot, *több tekintélyt ad a tárgynak.*

Ha meg tudnánk oldani, hogy a lebonyolítás élményszerűbb legyen, ha kedvezőbb keretben mutatnánk be, mit is tanultak a diákok négy esztendő alatt, akkor bizonyos népszerűsítő hatása lehetne a más szakos kartársak előtt is.

Mert valljuk be — bár egyre javul a helyzet — a más szakos kartársak nagy részének a szemlélete még most sem elég modern ezen a téren. Nem sportellenesek ugyan, de gyakran melléktárgyként kezelik, lényegtelennek tartják tárgyunkat, a benne rejlő nevelői értékeket alig ismerik fel és az egésznek kevés jelentőséget tulajdonítanak. Úgy hiszem, a tárgy tekintélyének emeléséhez hozzájárulna a komoly érettségi vizsga, az utóbbit viszont a jelenlegi forma mellett nehezen valósíthatjuk meg.

Mi okozza a nehézségeket?

1. *Elméleti tételeket* kell felelnie a tanulónak egy olyan tárgyból, amelyet csak gyakorlatban tanul. Az utasítás szerint legkevesebb 25 tételt kell kiadnunk! Ha nem akarjuk, hogy a tárgyunk nevetségesen primitívnek hasson az érettségi zöld asztala előtt, akkor ezeknek a tételeknek és feleleteknek nívósaknak kell lenniük.

A tanulónak — ha gyakorlatban ért is az adott sportághoz — szakmai kifejezések nélkül leadott felelete bizony primitívnek hat. Így történnék ez egyéb tantárgyban is. Az Eötvös-féle torziós ingáról, a hullámmozgásról, vagy Radnóti verseiről is beszélhet szintiszta igazságot a diák, de ha a tárgykör speciális fogalmait (szaknyelvet) nem sajátította el, nem gyakorolta be, gyatra lesz az előadása. Csakhogy az elméleti órákon módja van a begyakorlásra, a tanárnak meg az ellenőrzésre. A testnevelőnek nincs erre alkalma. Hogy mégis boldoguljunk anélkül, hogy a tárgy tekintélyét rombolnák a silány elméleti feleletek, elsősorban a tételek számát kellene csökkenteni; ebben az esetben a kevesebb többet érne. A tételek egyik csoportja állhatna játék és egyéb sportok szabályaiból, jellemzéséből, felosztásából, ahogyan az utasítás is jelzi.

Három (torna, atlétika, labdajátékok), vagy öt (torna, atlétika, kosárlabda, kézi- és röplabda, labdarúgás) ilyen jellegű tétel elegendő lenne. Így bővebb anyag állna a tanuló rendelkezésére olyan témából, amit a gyakorlatból is tud és a kevesebb tétel szakmai kifejezésekkel történő, pontos elő-

*A szerző cikkében saját tapasztalatai alapján teszi meg egyéni javaslatait a testnevelési érettségi módosítására. Örülnénk, ha egyéni tapasztalataik, javaslataik közreadásával többen is hozzájárulnának az érettségi tartalmának és módszerének tökéletesítéséhez. (Szerk.)

adását megkövetelhetnénk. Az elméleti tételek másik csoportja (további 3—5 tétel) sporttörténeti és sporttal kapcsolatos művészettörténeti tárgyú lehetne. Itt alapozhatnánk a tanulók történelmi és művészettörténeti képzettségére, arra, hogy e tárgyakban a szóhasználatuk, kifejezéseik már begyakoroltak.

2. A testnevelési érettségi *gyakorlati* részére vonatkozólag egyik kolléga idegenkedve megállapította: az érettségi ténye fetisizálni fogja a tanterv anyagát! Háttérbe szorul majd az általános hatású fizikai képzés, az alapképességek fejlesztése, a maximális megterhelésre való törekvés és helyette inkább a technikai kivitelezés precizségével, a mutatós összefüggő gyakorlatok megszerkesztésével, sulykolásával fogunk bíbelődni.

Valóban fennáll ez a veszély!

A tanult anyag tételekre való szétparcellázása nem szerencsés. Az 5—6 mozgáselemből alkotott tételecske még remek technikai kivitellel is jelentéktelennek hat, különösen a nem testnevelők szemében; gyenge bemutatással pedig szinte semmiségnek. Igaz, hogy pl. magyarból is legtöbbször csak egy költőről vagy íróról felel a tanuló. De a felelet maximum 15 percéből kiderülhet a tanuló tárgyi tudása mellett az adott történelmi korban való jártassága, stílusérzéke, világnézete, egyéni gondolatai stb. De mi derül ki abból, ha egy pompás tornászlány spiccelő lábfejjel kecsesen elvégez egy súlylökéshez hasonló mozdulatot? Vagy egy jól megtermett kézilabdás a művészi tornában kellemeskedik?

Mosolyogni való a kívülállónak, rossz élmény a lelkes jelöltnek és gond — az érdemjegy miatt — a testnevelőnek.

A széttagolás és a tételekre bontás — ami az elméleti tárgyakban bevált — a testnevelés tárgyától idegen. Az elméleti tárgyak érettségijének utánzása helyett el kellene szakadnunk ettől a formától és olyan megoldást keresni, amely jobban megfelel a tárgy természetének.

Vizsgázhatnának a jelöltek pl. egymás közötti *verseny* formájában. Ha azt számítjuk, hogy egyéb tárgyakban tárgyanként 15 perc jut egy tanulóra, akkor a testnevelés érettségijénél 5 tanuló esetében (általában 3—5 tanuló jelentkezik osztályonként) 1 ó 15 p. áll rendelkezésünkre. Az elméleti vizsgára fejenkénti 4 perc levonásával, a gyakorlati vizsgára (versenyre) háromnegyed óránk van. A tantervi anyag testnevelő által kijelölt sportmozgásaiból ennyi idő alatt ügyes versenyt rendezhetnénk. Tornában pl. 2—3 szeren (15'), atlétikában egy futó, egy ugró, egy dobó számban (20') és valamelyik labdajátékban egy 10 perces bemutatómérkőzés. Itt az ellenfél csapatát az osztály testnevelésből nem érettségiző, vagy III. osztályos tanulók alkothatnák, közülük kerülhetnének ki a póttagok is, ha a jelöltek száma kevesebb, mint amennyi a játékhoz szükséges.

Az iskolák létesítményei, felszerelése különbözőek, a versenyeket természetesen az adott körülményeknek megfelelően kellene megrendezni. Ahol valamelyik tantervben szereplő sportág versenyét pálya, szer stb. hiányában nem lehet lebonyolítani, ott a meglevő szereken bővebb anyagot mutatnának be a tanulók. Pl. sportudvar hiányában, tornában több szeren versenyeznének.

Ilyenformán a sportmozgásokat a maguk természetes közegében, versenyzésszerűen végeznék a jelöltek. A vizsga sokoldalúan, érdekesen mutatná be a tanult anyagot és hozzájárulna az iskolai testnevelés népszerűsítéséhez is. Nagyobb vonzóereje lenne a testnevelés érettségijének és ez hasznos lenne a tanulók számára, különösen a felkészülés koncentráltabb munkája miatt. A tanulók szempontjából nemcsak élményszerűbb, hanem igazságosabb is lenne. Ki-ki saját profiljának megfelelően bemutathatná felkészültségét, ugyanakkor az adottságainak nem megfelelő tantervi anyagról is számot adna.

Végezetül: hasznos lenne, ha a középiskolai testnevelők, beszámolnának eddigi tapasztalataikról és a javaslatokból kiindulva módosítanák a testnevelés érettségijére vonatkozó jelenlegi vizsgaszabályzatot.

Gyógytestnevelési konzultációs központok

A művelődésügyi miniszter 25.306/1964. sz. utasításának megfelelően az Országos Pedagógiai Intézet gyógytestnevelési konzultációs központokat szervezett. A konzultációs központokat azon testnevelő tanárok kereshetik fel, akik iskolájukban, városukban, gyógytestnevelés tanítására vállalkoznak és ehhez útbaigazítást, tanácsot igényelnek. Ezen kívül a konzultációs központok felkereshetők szakmai ismeretek bővítése, elmélyítése céljából is.

A konzultáció igénybevételének módja: 1. A konzultációs központok felkeresése saját kezdeményezésre vagy az oktatásügyi szervek ösztönzésére történhet. Saját kezdeményezés esetén — amennyiben a látogatás a tanítási időben történik — előzetesen meg kell szerezni az illetékes tanács hozzájárulását.

A konzultációs központok felkeresésével kapcsolatos kiszállási költségeket (utazási, élelmezési költség, szállásdíj) az oktatásügyi szervek csak abban az esetben fedezik, ha az utazás az ő kezdeményezésükre történik vagy a nevelő kérésére vállalják azokat.

2. A konzultáció időpontjában és időtartamában a megadott levelezési címen *előre meg kell állapodni a konzultáció vezetőjével.* Ugyancsak előre kell jelezni a konzultációvezetővel a konzultáció pontos témáját is. A konzultációs központokat csak olyan időtartamra lehet igénybe venni, amennyit a kérdéses téma tanulmányozása feltétlenül megkíván.

3. Szállás és étkezés biztosítására a konzultációs központokat lehetőleg ne vegyük igénybe. Legfeljebb felvilágosítást lehet kérni a lehetőségek felől

(szálloda, IBUSZ-kirendeltség címe). Általában minden igény érvényesítésével kapcsolatban figyelembe kell venni, hogy a konzultációvezetők önzetlenül, ügyszeretetből vállalkoztak erre a többletmunkára, ezért nem áll módjukban különleges igények kielégítése.

Az alábbi felsorolás azokat a konzultációs központokat tartalmazza, amelyek már a jelen időpontban is rendelkezésre állnak. A felsorolás megjelöli egyben azt is, hogy a gyógytestnevelés mely területén vállalnak konzultációt a vezetők.

Arra törekszünk, hogy az elkövetkezendő időszakban tovább bővítsük a hálózatot.

1. Budapesti Gyógytestnevelési Továbbképzési Központ: a gyógytestnevelés valamennyi ágában. Levelezési cím: dr. Páldy Gyuláné szakfelügyelő, Budapest XII. Böszörményi ú 12.
2. Miskolci Gyógytestnevelési Továbbképzési Központ: orthopaed és belgyógyászati testnevelés. Levelezési cím: Papp Jánosné Miskolc, Miklós u. Ált. Iskola.
3. Pécsi Gyógytestnevelési Továbbképzési Központ: orthopaed és belgyógyászati testnevelés. Levelezési cím: Parcsamy Lajosné tanár, Pécs, Kulich Gyula u. 1.
4. Szegedi Gyógytestnevelési Továbbképzési Központ: orthopaed és belgyógyászati testnevelés. Levelezési cím: Prohászka Júlia, Szeged, Lenin krt. 6—8. Radnóti Miklós Ált. Gimnázium.
5. Kálmánchey Tiborné tanár; orthopaed és belgyógyászati testnevelés — Levelezési cím: Debrecen, Hatvan u. 44.
6. Kránitz Istvánné tanár: ifjúkori hypertoniás tanulók gyógytestnevelése, Levelezési cím: Győr, Bacsó Béla u. 29. IV. em. 2.
7. Dr. Rosnyai Klára főorvos: szívbeteg tanulók gyógytestnevelése. Levelezési cím: Balatonfüred, Állami Szívkórház (június 1-től október 1-ig nem vehető igénybe).
8. Zolnay Lajosné tanár: ortopaed és hypertoniás tanulók gyógytestnevelése. Levelezési cím: Békéscsaba, Katona u. 1.

Tájékoztató

A szakközépiskolai tantervek vitájára 1964. október végén és november elején került sor. A tanterv két változatban készült. Azok a szakközépiskolák, amelyek heti 2—2 órában tanítják a testnevelést, a gimnáziumi tantervvel megegyező tantervet kapnak. A többi szakközépiskolában az első két osztályban heti 2—2, a harmadik és negyedik osztályban heti 1—1 óra testnevelés lesz. Vitára csak ez utóbbi tanterv tervezete került, mert eltér a gimnáziumétól. A tervezetet a budapesti, miskolci ill. Borsod megyei, Pest megyei és szegedi ill. Csongrád megyei szakközépiskolai tanárok vitatták meg. A vitákon sok hasznos javaslat hangzott el. A javaslatokat a Tantárgyi Bizottság megvitatta és a tervezetben a következő főbb módosítások átvezetését javasolta:

1. Korábbi elhatározással szemben — a gimnáziumi tantervvel való fokozottabb összhang érdekében — állást foglalt a Bizottság amellett, hogy a csökkentett tanterv is az I. és II. osztályban alap- és kiegészítő tantervből épüljön fel. Ez értelemszerűen befolyásolja a tanterv belső struktúráját is.
2. Szükségesnek tartották, hogy a tantervhez kiadandó utasítás a III. és IV. osztályokban — ahol heti 1—1 óra testnevelés van — a testnevelés egészségügyi jelentőségét fokozottabban hangsúlyozza.
3. A feladatok közül egyesek igénytelenebb megfogalmazásban kerüljenek a tantervbe és inkább törekvést, semmint követelményt fejezzenek ki.
4. Az egyes testgyakorlati ágakban (főként a tornában) néhány esetben a gyakorlatelemek cseréjére tett javaslat átvezetését indokoltnak tartotta. Ezen finomítások mellett a következő jelzésre érdemes változtatásokat tartották helyesnek:

a) A munkaártalmak megelőzésére felhasználható gyakorlatokat a tanterv függelékként tartalmazza.

b) A magasugrás tantervi előírásaira a következő módosítást javasolja: a fiúk I. és II. osztályban guruló, III. osztályban hasmánt technikát tanuljanak és a IV. osztályban a választott technikában tökéletesedjenek. A leányok I. osztályban lépő, II. osztályban és III. osztáyban guruló technikát tanuljanak és a IV. osztályban a választott technikát tökéletesítsék.

c) Tekintve hogy a tanterv a torna egyes szerein nem ír elő speciális előkészítő gyakorlatokat, az utasítás térjen ki ezek felhasználására.

d) Az úszás kapjon helyet a kiegészítő tantervben választható testgyakorlati ágként.

e) Ne kösse meg a tanterv, hogy a téli foglalkozások csak tornateremmel nem rendelkező iskolákban dolgozhatók fel.

A tantervi viták során felmerült több olyan igény, amelynek realizálása inkább az utasításban lehetséges. A Tantárgyi Bizottság ezeknek a problémáknak a megoldását az utasítás körébe utalta.

Zygmunt Jaworszki a Lengyel Közoktatásügyi Minisztérium Testnevelési és Turisztikai Főosztályának helyettes vezetője novemberben 10 napos látogatást tett Magyarországon. Több fővárosi és vidéki iskolát látogatott meg és hasznos tapasztalatcserét folytatott a magyar testnevelőkkel.

Az iskolai testnevelés és sport fontosabb jogszabályai

Az alábbiakban ismertetjük azokat az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó fontosabb jogszabályokat (utasításokat, határozatokat), amelyeknek ismerete a mindennapi életben leginkább szükséges.

10/1959. (M. K. 5) MM számú utasítása az alsó- és középfokú oktatási intézményekben foglalkoztatott dolgozók munkabérének megállapításáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1959. március 1. számában.)
Tanári fizetés, besorolás, előlépés, óraszám stb.

140/1960. (M. K. 12) MM számú utasítás az alsó- és középfokú oktatási intézményekben foglalkoztatott dolgozók munkabérének megállapításáról szóló 10/1959. (M. K. 5) MM számú utasítás módosítása, illetve kiegészítése tárgyában. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1960. június 15. számában.)

184/1963. (M. K. 24) MM számú utasítás az alsó-, középfokú és felsőfokú oktatási intézményekben folyó kötelező testnevelés és az azzal kapcsolatos orvosi vizsgálatok szabályozásáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1963. 24. számában, valamint az MTS Értesítő 1964. 4. számában.)
A tanulóknak négyféle egészségügyi csoportba való beosztása, ennek megfelelően a testnevelési óra (I. csop.), a könnyített testnevelési óra (II. csop.) és a gyógytestnevelési óra (III. csop.) szabályozása, felmentettek (IV. csop.).

164/1961. (M. K. 22) MM számú utasítás egyes művelődésügyi hatáskörök rendezéséről. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1961. november 15. számában.)
A járási, járási jogú városi tanács vb művelődésügyi osztályainak, Budapesten a kerületi tanács vb oktatási osztályainak hatáskörébe került az ének, rajz és testnevelés tantárgyak általános iskolai szakrendszerű oktatásának engedélyezése.

139/1964. (M. K. 14) MM számú utasítás a szakosított oktatás lehetőségének szabályozásáról az általános iskolák alsó tagozatában. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1964. július 15. számában.)

6650/1959. I. MM sz. körlevél az úszásoktatás bevezetéséről az általános iskolákban. (Kapták a művelődésügyi (oktatási) osztályok.)

145/1961. (M. K. 16) MM utasítás az általános iskolákban szervezhető tanfolyamokról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1961. augusztus 15. számában.)
Gyermektorna, művészi torna, vívástanfolyamok szervezése.

148/1961. (M. K. 17) MM számú utasítás az általános iskolai tanfolyamok gaz-

dálkodásáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1961. szeptember 1. számában.)
Gyermektorna, művészi torna tanfolyamok díjai.

5.051/1960. sz. MM tájékoztató az általános iskolai sportkörök irányításáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1960. május 15. számában.)
Az általános iskolai sport átadása a Magyar Úttörő Szövetségnek.

8—1/1960. (III. 24) MTST számú elnökségi határozat az általános iskolai sport fejlesztéséről. (Megjelent az MTST Közlöny 1960. július 20-i számában. Megtalálható „A testnevelés és sport fontosabb hatályos jogszabályai" című könyvben. Sport. Budapest, 1961. Továbbiakban: könyv.) Az általános iskolai sport átadása a Magyar Úttörő Szövetségnek.

24—2/b. (X.2) M TSTszámú elnökségi határozat az általános és középiskolai, valamint az ipari tanulók iskolai sportkörökön kívüli sportfoglalkoztatásáról. (Megjelent az MTST Közlöny 1958. december 20-i számában. Megtalálható a könyvben.)
A tanulók sportegyesületi kiadatása.

22—1/1960. (XI. 10) MTST számú elnökségi határozat a Kilián Testnevelési Mozgalom bevezetéséről és szabályzatáról. (Megjelent az MTST Közlöny 1960. december 20-i számában. Megtalálható a könyvben.)

5—2/1959. (III. 12) MTST számú elnökségi határozat a szabadtéri sportpályák iskolai célokra való igénybevételéről. (Megjelent az MTST Közlöny 1959. április 20-i számában. Megtalálható a könyvben.)
Egyesületi sportpályákon iskolai foglalkozások tartása.

144/1961. (M. K. 16) MI...számú utasítás az általános iskolai sporttevékenység irányításáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1961. augusztus 15-i számában. Leközölve az MTST Közlöny 1961. szeptember 20-i számában.)
Óraszám, anyagi fedezet, leltár.

11/1960. (MTST K. 11) MTST számú elnökségi utasítás az általános iskolai sport fejlesztéséről szóló 8—1/1960. (III. 24.) számú MTST elnökségi határozat végrehajtásáról. (Megjelent az MTST Közlöny 1960. október 20. számában. Megtalálható a könyvben.) OÁIST felállítása, az iskolai úttörőcsapat vezetősége.

7—1/1960. (III. 17) MTST számú elnökségi határozat a sportiskolák szervezéséről és pénzügyi gazdálkodásáról. (Megjelent az MTST Közlöny 1960. április 20-i számában. Megtalálható a könyvben, valamint a Művelődésügyi Közlöny 1960. május 15. számában.)
Területi (tanácsi kezelésben létesült) sportiskolák működésének szabályzata.

3—195/11/1954. (XI. 15) O. M. számú utasítás az alsó- és középfokú oktatási és nevelési intézetek helyiségeinek használatára való átengedése tárgyában. (Megjelent az Oktatásügyi Közlöny 1954. november 15. szá-

mában. Megtalálható a könyvben.) Tornatermek bérlete.

91/1955. (O. K. 21) O. M. számú utasítás az oktatási intézmények testnevelési gyakorlóhelyeinek tisztán tartási, karbantartási és egyéb követelményeiről. (Megjelent az Oktatásügyi Közlöny 1955. október 15. számában. Megtalálható a könyvben.) Tisztán tartás, karbantartás, használati rend.

21—2/1959. (IX. 10.) MTST számú elnökségi határozat az iskolai sportkörök nyilvántartásba vételének rendjéről. (Megjelent az MTST Közlöny 1959. szeptember 20. számában. Megtalálható a könyvben.) Teendők új sportkörök létrehozásakor, megszűnésekor.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsa Oktatási és Tudományos Osztályának útmutatója a középfokú iskolai sportegyesületek 1964—65. tanévi munkájához. (Megjelent az MTS Értesítő 1964. szeptember 20. számában.) A középfokú iskolai sportegyesületek (sportkörök) működése.

Sós István

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 1/1965.

László Bodó: Zum Geleit 1

Endre Burka: Vor der Einführung des neuen Lehrplans für die Gymnasien 2

Zoltán Raffel: Mannschaftssportspiele in den Mittelschulen 6

Márta Makkár: Womit verbringt die Freizeit eine Klasse von der Oberstufe der Grundschule? 11

Dr. József Bánfalvi: Wie kann die Berufsvorbildung der Schüler zur Verwirklichung der Zielsetzungen der Körpererziehung beitragen? 14

Dr. István Szalai: Wiederkehrende Probleme der „Befreiungen" von der Körpererziehung 18

AUS DER UNTERRICHTSPRAXIS

László Somorjai: Übungen ständigen Charakters 21

Ottó Solymosi: Hilfeleistung — in Bildern .. 23

DISKUSSIONSFORUM

Livia Mohás: Körpererziehung als Abitursfach 27

MITTEILUNGEN

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 1 1965 г.

Ласло Бодо: Вступительное слово 1

Эндрэ Бурка: Перед введением новой программы для гимназии 2

Золтан Раффель: Командные спортивные игры в средних школах 6

Марта Маккар: Как проводит свободное время один из старших классов общей (восьмилетней) школы? 11

д-р Йожеф Банфальви: Как может помочь профессиональная подготовка учащихся к осуществлению целевой установки физического воспитания? 14

д-р Иштван Салаи: Повторяющиеся проблемы «освобождений» от физического воспитания 18

ИЗ ПРАКТИКИ ШКОЛЫ

Ласло Шоморяи: Тренировки постоянного характера 21

Отто Шоймоши: Оказание помощи — на картинках 23

ДИСКУССИЯ

Ливиа Мохаш: Экзамен на аттестат зрелости по физическому воспитанию 27

СООБЩЕНИЯ

Ára: 2,40— Ft

Index szám: 25110